

بنت النيل



عدد ٤٩
ديسمبر ١٩٤٩

جمال ينبض حياة



لايزابث اردن

وتخفق له القلوب حيرة واقتتانا ... نعم يكفي أن تلمسي كريم التنظيف « أردينا كلينسنج كريم » وسائل البشرة « سكين لوشيان » حتى يغمرك الامل بأنك ستحصلين على نتائج لم يسبق أن عرفتها . فمن المحقق أن طريقة اليزابث أردن للتنظيف تجعل البشرة تتألق نظافة ونضرة وانتعاشا . ولكن لا يوجد شيء أحب الى قلبك من أن تسمعي صديقا يقول « ما أجملك اليوم .. انني لا أستطيع أن أصدق عيني » وفي هذا لدليل قاطع على أنه ليس لمستحضرات اليزابث أردن أي مثيل ، ثم ... أنك تحتاجين الى كمية أقل لتحصلي على نتيجة أحسن .

ومستحضرات اليزابث أردن الاخرى للتجميل هي : أردينا سبشمال استرنجانت . أردينا أورانج سكن كريم . أردينا فلغاكريم . أردينا بروفكشيان كريم . أردينا أولداي فونديشين .

ولكي تلمي بجميع أسرار التجميل التي تتيحها لك مستحضرات اليزابث أردن قابلي مس كيسي أو أكتبي لها لدى الوكلاء بمصر **شماوى وشركاه** ٣٣٧ عمارة ايموبيليا شارع شريف بالقاهرة

ومستحضرات اليزابث أردن تباع فى المحلات التالية :

بالاسكندرية :	بالقاهرة :	بمصر الجديدة :	بالسويس :	بالاسماعيلية :
محل شالون	محلات شيكوريل	اجزاخانة نورتون	اجزاخانة جانييس	اجزاخانة انترناسيونال
لا ردى لاكوافير	محلات شالون	ببور سعيد	بالمنصورة :	باسوان :
سوكرات وشركاه	اجزاخانة نورتون	محلات سيمون أرزت	مخازن أدوية الحرية	ماجىلا فرايس
	محل سوكرات			فوتو ستورز

نصريين

حقا انه ليس نصرا للنهضة النسائية في مصر ، وليس هو نصرا جامعا مانعا للنهضة النسائية في سوريا ، فان حق التصويت في انتخاب المجالس النيابية فقط ليس الأمل المرجو ولا هو غاية الغايات ، لذلك كان النصر في سوريا مبتورا ، غير أنه كان نصرا مبينا للمرأة الشرقية عامة ، والمصرية خاصة .

هو نصر مبين لنا نحن المصريات ، فقد قيل لنا يوم طالبنا بالمساواة في الحقوق ، أسوة بالمساواة في الالتزامات ، ان دعوتنا مروق على الدين وخروج على التقاليد ، وابتداع في عالم البدع ، فبيننا للخصوم الاذكياء النابيين اهل العلم والفضل حماة الفضائل والتقاليد ان الدين لم يحرم المرأة من أى حق يزاوله الرجل ، فابوا الا أن يظهروا ذكاهم ويفسروا ما يقرأون تفسيراً لاهو في المنطق ولا هو في الدين ، وقلنا لهم ان التقاليد التي يتعلقون بها قد أضحت في التاريخ ذكريات يتندر بها الجيل الحاضر ، بعد أن أصبحت في مضر طبيبات ومحاميات ومهندسات ، وقلنا لهم ان فيما نطالب به ليس بدعة من البدع بل هو حق مقرر لكل النساء في الامم المتحضرة وذكرنا لهم أن الهند وتركيا والصين وهي من بلاد الشرق والتقاليد قد أعطت المرأة حقها كاملا غير منقوص .

ذكرنا لهم هذا كله وسوف نذكره ألف مرة حتى يقتنع به خصومنا الاذكياء النابيون ، ثم جاءت المرأة السورية ، أو قل جاء الرجل السوري ، فأيد الواحد بعيد حجتنا ، ويبدو أن رجال سوريا ليسوا في ذكاه ولا نباهة خصومنا اهل الفضل والتقاليد ! ونالت المرأة السورية حق الانتخاب ، وساهمت بالفعل في الانتخابات الاخيرة أكثر مما ساهم الرجال ، وانكمش خصومنا انكماشاً يثير الشفقة والرثاء ، فسوريا بلد اسلامي عتيق والتقاليد تحكمه أكثر من القانون الحديث ، ونسبة المتعلمات فيه أقل من نسبة المتعلمات في مصر ، وهي شقيقة ترى فينا أسوة وتعتبرنا علما يهتدى به ، فكيف نسي السوريون تقاليدهم وسمحوا للمرأة بحق الحياة والوجود ؟ سؤال لا يستطيع خصومنا أن يجيبوا عليه ذلك أن الجواب يعني أن رجال سوريا اذكياء متبصرون فاهمون ، ونحن ندعى هذا لانفسنا ، ولاننفذ شيئا مما يصنعه اهل الفهم والذكاء !

وبعد فإن ما نالته المرأة السورية وإن كان ناقصا فهو نصر مبين ، ليس لها وحدها بل هو نصر لكل النساء العربيات ، وقد كان هذا الحدث أضواء فجر سيعم نوره مصر قريبا ، وسوف يذكر التاريخ أن المرأة السورية كانت في مقدمة شعوب العرب سعادة بما نالت من تقدير مواطنيها ، وهي جديرة بالتهنئة الخالصة والتقدير العظيم ، فانها قد أبطلت حجة الخصوم وهيات لنا فرصة منقطعة النظير ، سوف نذكرها لها بالحمد والثناء .

د. نصري

البحث عن رجل ..!

(٠٠) قد يجد الجبان ستة وثلاثين حلاً لمشكلته، ولكنه لا يعجبه سوى حل واحد منها، هو (٠٠ الفرار ١٠٠) !

ذكرت هذه الحكمة الصينية الرائعة يوم - ١٥ نوفمبر - وأنا جالس أنخيل المرأة السورية ذاهبة إلى صناديق الاقتراع ليخط في بطاقاته كلمة التحدي والظفر .. ولكن لماذا ذكرت هذه الحكمة دون سواها ؟

ربما .. لأن الشيء يذكر بوضوه .. فلما رأيت الاقدام ذكرت الجبن .. ولما راعنتي الانتفاضة المليبة لشداء التطور والحياة ، ذكرت الخور في نماذج الواهنة !

لقد وجدت المرأة السورية الرجل الذي أطلق مدفعيته الثقيلة على جبال الضباب والعتمة ، القائمة سدا بينها وبين الحياة فدكها دكا ، وصيرها كتيباً مهيلاً ..

وقلت لنفسى : ما أحوجنا فى مصر الى رجل .. جرى القلب والفكر والعزم .

اذا هم ألقى بين عينيه عزمه ونكب عن ذكر العواقب جانباً رجل حاكم .. وحاكم رجل يؤمن بالحياة ، ويؤمن بحق مواطنيه كلهم ، ثم يصعد بما يؤمن .. ويمضى بناً قدما الى مطالع الضوء فوق كتيبان الرجعية المنهارة الفانية .

ماذا يحول بين المرأة المصرية وحقوق الانسان ١٩ ائى - والله - لاشعر بالرجل حين ألقى هذا السؤال ، فالموانع الوهمية التي توضع في طريقها . صالحة لأن توضع كذلك في طريق الرجل سواء بسواء .. وإن هذا ليذكرنى بموقف (بثينيا أوونز) . أول امرأة في العالم خزلت مبضع الجراحة

وقامت بتشريح جثة رجل ..

اذ استقبلها الدكتور بارنز كبير أطباء روزنبرج يومذاك قائلاً :

- ليس يجمل بأمرأة أن تشهد تشريح جثة رجل .

فأجابته من فورها :

- أى فرق بينه ، وبين أن يشهد رجل تشريح جثة امرأة ١١٩

وأراد أن يعمن فى إخراجها فقال :

ان العلة التي قضت على المريض قد أصابت من أعضائه عورة ..

فاخرسته بقولها :

- ينبغي أن تكون أعضاء الجسم كلها فى عيني الطبيب سواء !

ان مثل هذه المحاوره ، وإن كانت فى غير حقوق المرأة السياسية ، لتلقى ضوءاً مبيناً على التنظّم المزرى الذي تعالج به قضايانا فكثير من قادتنا الذين بيدهم

بنت النيل

فى سنتها الخامسة

يتلقى قراؤنا هذا العدد من بنت النيل ، فإذا هو باكورة عام جديد من حياة مجلتهم التي أحسنوا استقبالها ، والوهما بالطف والتأييد وطوقوها بكثير من الأيادي البيضاء ، فكانت لسان حال لكل بيت ، لم تشد قط عن أهدافها التي رسمتها منذ أربعة أعوام ، فهي كتاب جوال يرضى عنه الأب والزوج ، ويهش له المحافظون والمجددون على السواء وهي مبر عام يستوى فيه جميع قرائها من الجنسين واليوم تقدم العدد الاول من السنة الخامسة وقبلتنا المصلحة العامة التي كرسنا لها حياتنا ، واعددين بأن نزيد من الجهد ، ونضيف على مر الشهور كل جديد من شأنه أن يفيد ، سواء اتصل ذلك الجديد بشؤون البيت وحاجاته أو اتصل بالتطور الملحوظ في حياتنا عامة ،

« بنت النيل »

حقها أن تنال حقوق الانسان . والمرأة مواطن توزن بالمعيار الذي يوزن به كافة المواطنين، والتشريعات كلها سماوية ووضعية سوت بينها وبين الرجل فى توزيع الواجبات والتبعات ..

واذا فلتتمتع بكل حقوق المواطنين

والتقاليد .. ما هي التقاليد ؟ ..

انها المظهر الاجتماعى للامة ولا تريد . وليست قواعد خالدة تخضع لها . وتصدر عنها فى كل العصور والامجىال .. وما من أمة الا وتقاليدها فى تغير مستمر

- فتقاليدنا اليوم غيرها بالامس ، وتغير الشيء معناه خروجه عن ذاته .. واذا فليس للتقاليد ذاتية أبدية تستحق الولاء والتقدس .

اننا نحن الذين نخلق التقاليد ونصنعها ونخضعها لتطورنا الدائب المستمر .

فاذا ما انتهى من استعراض هذه البداية خرج من فوره هذا ، ليعلن بالطريق الدستورى السليم أن المرأة المصرية قد نالت كل حقوقها كمواطن .. وكانسان ..

وبعد .. فليست المشكلة فى اقناع الرجل بحق المرأة .. بل فى وجود هذا الرجل الذى نتحدث عنه .

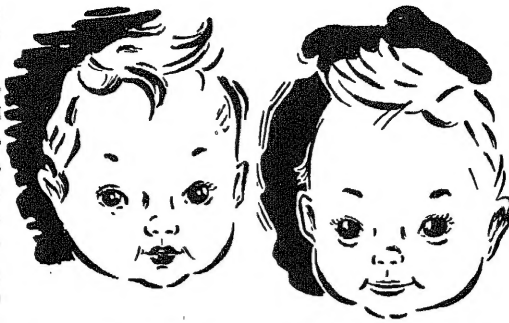
وماكنا نتصور أن تسبقنا سوريا الى هذه الغاية - وإن كنا قد هللنا لها طويلا - كما أنه لا يغض من قيمة النهضة السورية أن المرأة هناك قد أخذت حق الاقتراع فحسب .. فان ضوء الفجر يبدو خافتا خابيا .. ولكن رغم ذلك هو الفجر الذى يتدفق فى أثره ضوء النهار .

فلنبحث عن رجل يوقد لنا الشموع جميعا ويحقق آمالنا كلها .. أمل المرأة فى أن تنال حقها ، وأمل الشعب فى أن يعيش فى مستوى خط الحياة ! ..

خالد محمد خالد

التفاح والاسنان

للدكتور م. الشاهد



يتفق العلم مع وجهة المستهلكين على أن في التفاح (سحرا) للصحة . ولقد صار هؤلاء على بينة مما سلم به القدامى من أن (أكل تفاحة يوميا يبعد الطبيب كليا) .

هذا وفي سبيل الدعوة الى زيادة الاستهلاك من تفاح بنسلفانيا المانح للصحة ، فان مصلحة الزراعة بهذه الولاية قد ذكرت أثناء (أسبوع التفاح القومي) الذي عقد في الفترة من ٢٩ أكتوبر الى ٥ نوفمبر أن (جمعية التفاح الدولية) تلفت النظر الى الحقيقة القائلة بأن التفاح ولو أنه لا يشفى من جميع الأمراض ، إلا أن البحث العلمي الحديث قد دل على أنه (غذاء صحي عجيب) للشخص المتوسط .

ان نسبة الماء في التفاح تبلغ ٨٣٥ في المائة . أما

الباقي وقدره ١٦٥ في المائة فهو أجسام صلبة تحتوي على فيتامين ا ، ج ، ومقادير صغيرة من فيتامين ب ، و . أما المواد الكربوهيدراتية فتقرب نسبتها على ١٣ في المائة من هذه الاجسام الصلبة ، التي تحتوي ١٢ في المائة المختلفة : الليفلولوز والسكروروز والدكستروز . ويحتوي التفاح على نسبة ضئيلة من البروتين والدهن أما معادنه فتتضمن الحديد والكالسيوم والفوسفور . كما أن حوامضه العضوية تشمل : النيك و التفاحيك والليمونيك .

وما تصرح به جمعية التفاح الدولية (ان التفاح يحتوي على كميات وافرة من البكتين الذي يمد الامعاء بمقدار يمتنع معه التهاب غير مثير) ويقوم البكتين بامتصاص كميات كبيرة من الماء . ومن أجل هذا يؤخذ التفاح كملين طبيعي . يضاف الى ذلك أن البكتين يحتوي أيضا على حامض البوليكت الذي يقوم بمعالجة السموم في الجسم - أي بإبطال تأثيرها - السبب الذي من أجله يؤخذ التفاح كترباق مضاد للسموم . وتستطرد الجمعية فتذكر

الداخلية تكون مصحوبة بالصداع نتيجة انعكاس مثل الامساك واضطرابات العادة الشهيرة في السيدات التهابات المرارة . وغالبا ما تبدأ الحميات بصداع مؤلم يختلف في شدته باختلاف الحمى وهو أشد ما يكون في حمى التيفوس والحمى المخية الشوكية . وقد يكون الصداع من التهابات عظام الرأس وأهمها الزكام والتهابات الجيوب الانفية وهذه الأمراض شائعة ولذلك فهي تكون نسبة كبيرة من بين مسببات الصداع خصوصا الصداع المزمن الذي يصاحب عادة أولئك الصغار .

البقية على ص ٤٣

الصداع

للدكتور يوسف رياض

في احصاء أخير قامت به إحدى الهيئات بأمريكا وجدوا أن من بين كل خمسة أشخاص يوجد شخص يستعمل الاسبرين بكثرة ، استعمالا يكاد يكون منتظما ، ويوجد شخصان يستعملانه بشكل غير منتظم وان كان متواترا وشخص يستعمله من وقت لآخر وشخص لا يستعمله أبدا الا في الاحوال النادرة .

والمعروف أن الاسبرين يستعمل كثيرا لعلاج الصداع . فلا يكاد يذكر اسم الصداع حتى يفترون بالاسبرين كالدواء الشافي

له . وكثرة استعمال الاسبرين وسعة انتشاره تعطينا فكرة عن مبلغ تفشي الصداع وشيوعه . والصداع يختلف في أسبابه اختلافا كبيرا ، فقد يكون عارضا طارئا سرعان ما يزول ، وقد يكون نذيرا بمرض شديد . وأبسط أنواع الصداع هو ذلك الذي يحدث عادة بعد التعب الكثير والارهاق والجهد وهو نوع كثير يحدث لجميع الأفراد وسرعان ما يزول بالراحة أو بالاسبرين .

وقد يكون الصداع انعكاسا لمؤثرات خارجية أو داخلية ، فجلوسنا في غرفة سيئة التهوية يسبب الصداع كما أن بعض الاضطرابات

(ان التفاح يساعد على عملية الهضم لأن أحامضه العضوية تعين المعدة على أداء وظيفتها وان هذه الاحماض الطبيعية لازمة جد اللزوم لهضم أغذية معينة مثل اللبن واللحم واللين) . وتضيف الى ذلك (ان التفاح يساعد أيضا على التغلب على اصابات البرد ، لانه يمد الجسم بفيتامين ا وحامض البوليكت وهذان يعاونان الاغشية المخاطية على صنع الليسوزيم تلك المادة القاتلة للجراثيم وتوجد عادة في الجهاز التنفسي والامعاء . فاذا لم تكن هذه المادة موجودة ، سهل على بكتريا الرشح والزكام وما اليهما من اصابات البرد ، أن تتسرب الى الانف والحلق والتجاويف الاخرى وأن تتزايد فيها - ويقال أيضا أن المعادن التي يحتويها التفاح تساعد على جعل الجسم أكثر مقاومة لاصابات البرد وذلك بفعل عملية تعادل الاحماض الزائدة في مجرى الدم) .

وأخيرا (فان التفاح يعمل على بناء الاسنان السليمة . ونظرا لمادته الهشة ، فان مضغه يعتبر تدليكا للثة ، كما أنه ينظف الاسنان بطريقة آلية ، ويؤدي الى تطهير الفم ويضفي عليه رائحة مستحبة . هذا الى أن التفاح يمد الجسم بالكالسيوم في صورة يستفيد منها في الحال ويحتاج اليها لبناء العظام القوية والاسنان السليمة البيضاء) .

ويعلق الدكتور محمود الشاهد على ذلك بقوله (ان التفاح له فوائد أخرى للاسنان منها أنه يقلل من تسوسها ويحول دون انتشار هذا التسوس كما أن به بعض المواد الحمضية التي تساعد على إزالة الاصباغ الخفيفة التي تعلق

الاسنان أحيانا) .

شهر العسل في الزنا

فى كل يوم يمر تعقد عشرات الزيجات فى مصر ٠٠ وفى كل يوم تبدأ عشرات من شهور العسل للازواج الجدد !

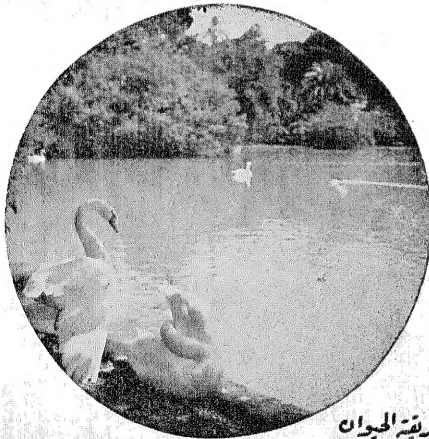
. ان الزواج ليس له موسم ٠٠ انه يتم فى كل فصل من فصول السنة ، ويسافر العروسان عادة لقضاء شهر العسل بعيدين عن الاهل والاقارب والاصدقاء ٠٠ حتى لا يشغلهم عن المتعة شاغل ، ولا يحول بينهم وبين أجمل أيام الحياة حائل !

انهم يسعون الى الاماكن البعيدة، التى لا يلقون فيها واحدا ممن يعرفون، أو الى الاماكن الغريبة التى لا يعرف مقرهم فيها احد ٠٠ الاماكن التى امتازت بالجمال والروعة والهدوء والتى كثيرا ما يلجأ اليها المحبون ليبعدوا عن أعين الرقباء

وقد سألنا حضرة صاحب العزة احمد راسم بك مدير مصلحة السياحة ، وهو الرجل الخبير بما فى مصر من جمال والعارف بمخائنه ، عن رايه فى الاماكن التى يستطيع أن يقصدها عروسان لقضاء شهر العسل ، اذا ما تم زفافهما فى الشتاء ٠٠٠ فقال عزته : ان مصر غنية بمثل هذه الاماكن التى ييسر لمختلف طبقات المتزوجين أن يقصدها ٠٠

فهم يستطيعون ، اذا لم يكونوا من ذوى اليسار ، أن يذهبوا الى ضواحي القاهرة ففيها كل جميل متع ٠٠ هناك القناطر الخيرية وحدائقها الفسيحة الغناء ٠٠ والمعادى بمناظرها الساحرة الجميلة وحدوثها الذى يأخذ بالالباب ٠٠ وحلوان بجوها الدافئ وشمسها الساطعة وصحرائها الرائعة وحدائقها الجميلة ٠٠ ثم هناك القاهرة نفسها وفيها من الحدائق عدد كبير جمع كل فائن وجميل : حدائق الحيوان والاندلس والاسماك والجزيرة وغيرها ، وهناك النيل ، ذلك النهر الساحر بما يحيط به من مناظر أخاذة ٠٠٠

واذا كان العروسان متيسرين ماديا ، فهما يستطيعان



مدينة الحيوان



نيل البرية

السفر الى الفيوم حيث المناظر الجميلة والهدوء الشامل على شاطئ بحيرة قارون أو الى الأقصر واسوان ، وفيهما من الآثار الرائعة وجوهما الدافئ الذى يجذب السياح من كافة بلاد العالم ..

ثم لم لا يقصد العروسان الى الاسكندرية مثلا ١٩ ان الاعتقاد السائد انها مصيف جميل لا أكثر ولا أقل ، ولكنى أعتقد أنها مشتمى من أجمل المشتماتى ..

ان شهر العسل ، أو اسبوعى العسل ، أو حتى اسبوع العسل ، فرصة مواتية لكل مصرى ومصرية حتى ترى ما فى هذه البلاد من مفااتن وما فيها من جمال ..

النيل الساحر ... آن نزهة فى قارب بالنيل تستغرق ساعة لن تكلف غير قروش معدودة .. ولكنها تترك أكبر الاثر فى النفس انها تهدي الاعصاب .. وما أحوج كل عروسين الى أعصاب هادئة ..

ان حداثى الحيوان لا تبعد عن قلب العاصمة غير دقائق ينتقل فيها العروسان الى حديقة من أكبر حدائق العالم وأجملها ... هناك على شاطئ جزيرة الشاى يمضى الزوجان وقتا من أسعد الأوقات ...

حديقة الاندلس ، وجارتها حديقة مور .. حيث يجتمع سحر الشرق العربى ، بجمال الفن الفرعونى ، الى جانب النيل .. جنة فى القاهرة !

جنة من اليابان .. فى قلب حلوان ! .. جنة صغيرة تجتمع فيها الخضرة والماء والوجه الحسن .. وجه العروس فى نظر زوجها !

ان القناطر الخيرية آلتى أنشأها المغفور له محمد على باشا الكبير قد فاضت بالخير على ألوف المحبين من قصادها والازواج فى شهور العسل !

ان المبانى الشامخة فى **الأقصر واسوان** .. تلك المبانى التى لم تؤثر فيها صروف الدهر منذ آلاف السنين ، ستكون ولا شك عبء لكل زوجين تزوجا حديثا .. عبء للرابطة الجديدة التى ربطت بينهما والتى لا يجب أن يؤثر فيها شيء !!!



الأقصر



القناطر الخيرية



حلوان



حديقة الاندلس

وكو الطالبة نحو مجتمع جديد

عزيزتي بنت النيل ..
فى مثل هذا المكان من كل
شهر سنتقابل . لاعرض
لك تأملات استلهمتها من
وحي نهضتك المبسكة ..
وقد عاهدت الله والقلم
وروح النهضة النسوية
المصرية أن أكشف عن مظاهر
نهضتنا لتعمر أبصار
الجامدين المحطلة قلوبهم
الضالة عقولهم ..

ولكن القافلة تسير !!
ما أعجب منطق القدر ..
وما أحكمه .. وما أعدله ..
لقد مرت الأيام مرور

الاطياف .. وانقشع الواقع
عن زوال سلطة وزير
(التقاليد المزعومة) ..
التقاليد الكسيحة ..
التقاليد التى قيدتها عقائد
المستعمر زمنا ما ..
التقاليد التى جاهدت بنت النيل من
بعد نقطة قاسم أمين .. لا
لتحطيم الصالح منها .. بل
لترفع عنها الزائف المفتعل
ولتنقيها من شوائب الركود
والجمود والتأخر ..
نعم ما أعجب منطق القدر
وما أعدله ..

لقد انقضى عهده .. وأكبر
اليقين ان سنتنقضى دعوته ..
بل ان اليقين كله ليؤكد ان
النهضة المباركة ستعود أشد
قوة وأسد هدفا .. وحسبها
أن يسهر على رعاية وزارة
المعارف والوزير المفكر
القانوني أستاذنا العثماني
باشا .. وله رأيه المشرع

فى نهضة بنت النيل
ياقوم .. لقد آن الاوان
لكى تستقر الحقوق كما
استحققت الواجبات .. وويل
للمتخلفين عن مسايرة مواكب
الحضارة .. ويا هول نكبتهم
عندما يتشدقون بقولهم ..

(التقاليد .. التقاليد)
ويأخذ أسماعهم من قريب أو
بعيد .. صدى الحياة ..
سارخا .. ولكن القافلة
تسير !!

من التعليم الاسيس التى
ترتفع بها عن مهاوى
الشبهات ، ومزالق التعثر ..
فبالعليم - وأصد به فى مجال
محو الامية - القدر الكافى
من الدراية بالكتابة والقراءة
الذى يتييسر به ادراك أهداف
المصلحين من موجهى المجتمع
ويتيسر به أيضا المشاركة
الفعلية فى معترك الحياة
الاجتماعى والسياسى المصرى
أجل بالتعليم مركزا فى
هذا المعنى نستطيع أن نفتتح

محو الامية

(ولم يقصد اتحاد بنت
النيل) فى قضائه على الامية
وعزمه الاكيد على تحقيق هذا
الهدف الا أن يبطل حجة
المحتجين علينا بأنه ينبغي أن
تعلم المرأة قبل أن تفكر فى
حقوقها السياسية ما أصدق
هذه الكلمة الحكيمة التى
وردت فى مقال الكاتبة
الجليلة الدكتور ديرة شفيق
(قرار خطير) .. فحقا أن كل
نهضة يجب أن يكون لها

منهج لتربية الدينية

تتلاقى الاديان كلها فى
الدعوة الى (الفضائل
الانسانية للحصول على
الكمال النفسى) ، ولم يكن
الدين - فى يوم ما - مجافيا
روح الوجود ، لان التشريع
لنازل يقصد به تنظيم
للعلاقات الرابطة بين الخالق
المخلوق من ناحية ، والجامعة
بين طرق الايلاف بالصلة
لروحية للافراد من ناحية
خرى ، كما ان التشريع
لوضعى مقصود به تحديد
لحقوق والواجبات ليكون
عناك اتساق بين الحاكم
والمحكوم ..

فاذا فهم (منهج) التربية
الدينية فهما صحيحا ، وأمكن
لاقية مع الحياة فى أوضاعها
المختلفة لم نجد ذلك التجافى
البعيد بين النفوس التى
تأى عنه حاسبة أنه بعيد
عن حياة العصر
لقد أودى بصرى بمرأى
بعض المثقفين يلتهمون الطعام
فى ظهيرة رمضان وهممت
بدفع هذا العدوان - فازغة
امتضاغا لالفاظ - فازغة

أعين بنات النيل وأمهاتهن
على حقائق وجودهن ثم بعد
ذلك تستطيع أن تنقف فى
معترك ظلمات التقاليد
البالية العتيقة .. وبين
أبدننا شعلة الايمان تبهر
الجاحدين لحقوق بنت النيل
... وأمامنا نور جهادنا
يطمس عيون المبشرين فى
كهوف الرجعية ..
كن فى حياتك قوة
تسمو على سر الحياة
ان قيادتك بليلها
فالنور يظهره بهاء
أو أثقلتك بتربها
فانفضه والتمس النجاة
عواف عبد الله بيومى
ليسانسيه قانون

تكون الروح الدينى ، وفى
مقدورها تنشئة الاحداث
بعدم تلقينهم مظاهر الدين ،
بل فى (توجيههم) التوجيه
المتلاقى مع (الروح) الدينى
فى مفزاه الرازم الى الكمال
النفسى ، وافهامهم مغزى كل
ناحية من نواحي العبادات
حتى لا تؤدى تأدية آليسة
قائمة على مجرد (التلقين) ..
* *

ان (منهج) التربية
الدينية لم يمثل فى البيوت
تمشلا صحيحا ، وهذا هو
الدافع الى الزرابة على كل
متخلفة بأخلاق الدين ، أو
متمسكة بما يدعوا اليه ، بل
ان بعض المتطرفات ينادين
الحفاظة على السلوك الدينى
(بالشبهة فلانة) ! .. بل
قد يبلغ النظر حد التطرف
فيقال ان الطقوس الدينية
(مودة قديمة) ! انا لا ندعو
الى وجوب (التخصص) فى
الدين ، بل نأمل (فهم)
روحه ، حتى تربى الام
أولادها وبناتها فى ضوء
تعاليمه التربية التى تخول
لهم حياة كريمة ، فليس هناك
أجدى على النفوس من الوازع
الدينى ، فهو الذى يدعها ،
ويردنا الى الطريق القويم
أحمد عبد اللطيف بدر

خضت المعركة الانتخابية في الجامعة



فاى - روتيس
سادة ومنقوش

الصالون الأخضر

بنك مصر
شركة مساهمة مصرية

المركز الرئيسى ١٥١ شارع محمد بك فريد

فرع الاسكندرية ١٩ شارع طلعت حرب

يؤدى جميع أعمال البنوك

للبنك فروع ومكاتب ومندوبيات بأهم مدن القطر المصرى

وله مراسلون وكلاء فى جميع أنحاء العالم

قسم صندوق التوفير يشجع على الادخار

قسم تأجير الحزائن الحديدية لادجار بشروط مناسبة

مؤسس الصناعات الكبرى وشركات مصر

كانت فكرة جريئة تلك التى دفعتنى الى ترشيح نفسى لاتحاد كلية الحقوق بجامعة فاروق الاول ... فكننت بذلك أول فتاة فى هذه الجامعة المذكورة تقدم على مثل هذا العمل كما كننت بذلك أيضا أول فتاة تخوض المعركة الانتخابية الخاصة بهذا الاتحاد ... نعم ... خضت المعركة الانتخابية ولمست بنفسى ما يحيط بالمرشح من أجواء عاصفة مثيرة بما فيها من خطب حماسية وكلمات نارية ... وما فيها من دسائس ومؤامرات وخدع ودهاء ... لمست كل هذا وعرفت فوق ما عرفت أن المرشح اذا كان فتاة فان الاجواء العاصفة تزداد شدة والخطب النارية تزداد حدة وأساليب المكر والخداع والملق أيضا تزداد التواء ...

تبينت كل هذه الامور منذ اليوم الاول الذى أعلنت فيه عن عزمى على ترشيح نفسى للاتحاد ... فما كاد الزملاء يتأكدون من صحة ما أقول حتى ثار ثائر الكثيرين منهم وعدوا عملى هذا خروجاً على التقاليد بل عدة البعض منهم تعدياً منى على حقوق الطلبة من الرجال! وهبت فى وجهى زوبعة من الاعتراضات القوية كلها تطلب منى أن أتنازل عن حقى الذى أقره لى القانون - قانون الجامعة - الا وهو حق الترشيح للاتحاد ... ولكننى ثبت فى موقفى ... لم تزلزلى كثرة المعارضين ولم تزلزلى أصوات الاحتجاج التى كانت ترتفع كلما هممت بالكلام أو شرح الاسباب التى دفعتنى الى الاقدام على ترشيح نفسى الا وهى الرغبة فى إيجاد

جامعة

ماریا

لکیر علی ابراہیم

قرأت کتابک وما تدعو الیه .
وقد کنت أعلم أن نبیا قد
مخرجه الشام - وهناك كانت
تخرج الانبیاء من قبله -
فأراه قد خرج بالعرب فی
أرض جہد وبؤس ، والقبط
لا تطاوعنی فی اتباعه ، ولا
أحب أن یعلم بمحاورتی
ایاک . وقد أكرمت رسولک
وبعثت الیک بهدیة
وبجارتین لهما فی القبط
قدر ومکانة . . . ومع
الجارتین أخوهما الشیخ
ما یور . . .

وبذا أوضح المقوقس أنه
لیس من السهل علی أهل
مصر أن یتحولوا عن دیانتهم
الی الاسلام بمجرد تلك
الدعوة المباحثة ، ولكنه توقع
أن العرب سیفتحون مصر عما
قرب ویبشرون دیانتهم فیها
بعد أن تصبح ولاية عربية .

وحین عاد الرسول الی
محمد، فرح بلقائه، واستمع
الی ما حمله من کلام المقوقس
وأثنی علی أهل مصر من
القبط ، وتقبل هدیة حاکمها
وفیها السیدة ماریة القبطیة
المصریة وكانت ماریة من
نصیب الرسول ، فزوجها
حتى یتسکن من نشر دعوته
بین القبط ویصبحوا له
أنصارا ، وأنزل السیدة
ماریا وأخاها فی منزل
بضواحي المینة وضرب علیها
الحجاب أسوة بنسائه ،
ووهب شقیقتها سیرین
لشاعره المجدد حسان بن
ثابت

ولما ولدت ماریة ابنها
(ابراهیم) أولاهما الرسول
عطفه ومحبتة . ولا غرو فقد
كانت ماریة علی جانب عظیم
من الذكاء ، وكرم النفس ،
وجمیل الخصال ، تقیة ،
ورعة ، آمنت بالرسول دون
تردد . وكانت ثانی زوجاته
- بعد خدیجة - الائی
أنجین له ، وكان لذلك أبلغ
الأثر فی نفسه ، حتی أنه

بمناسبة الکلام علی السیدة
ماریا ، کتاب الرسول الی
المقوقس ، وكان یعد زعمیم
القبط فی مصر . وفیها جاء
(بسم الله الرحمن الرحیم !
من محمد رسول الله الی
المقوقس عظیم القبط ، سلام
علی من اتبع الهدی . أما
بعد فانی أدعوك بدعاية
الاسلام ، فاسلم تسلم ،
واسلم یتک الله أجرك
مرتین ، (یا أهل الکتاب
تعالوا الی کلمة سواء بیننا
وبینکم الا نعبد الا الله ولا

لم یأت عفوا زواج محمد
علیه السلام ممن تزوج من
فضلیات النساء ، بل كان
الدافع له هو ، جمع القبائل
العربیة تحت لواء الاسلام
وتقرب زعمائها الی الرسول
أو وضع تشریع یمیج زواج
المراء من زوجة ربیبه بعد
موت أو طلاق كما كان الحال
عند زواجه من السیدة زینب
أو تطیبا لقلب امرأة خسر
زوجها صریحا فی میدان
القتال کزواجه من حفصة
بنت عمر بن الخطاب . أما
فی هذه المرة وهو زواجه
من السیدة ماریة القبطیة
المصریة ، فقد كان تألیفا
لقلوب القبط وحفزا لهم
علی اعتناق الاسلام

ذلک أن الرسول علیہ
السلام قام بضع غزوات فی
سبیل نشر الدین الاسلامی
بین القبائل العربیة فی
داخل جزیرة العرب التي
كانت تدين فی الجاهلیة
بعبادة الاوثان حتی أصبح
لکل قبيلة صنمها الخاص .
وبذل فی سبیل ذلك جهودا
موقفة حتی انضوى تحت
لوائه کثیر من تلك القبائل .
واذ ذاک لجأ الرسول الی
نشر الدیانة الاسلامیة خارج
الجزیرة العربیة عن طریق
بعث الرسل الی حاکم الممالک
الأخری یدعوهم الی اعتناق
الدین الجدید . وكان من
بین هؤلاء الحاکم الذین خصهم
یدعوته : امبراطور الروم ،
کسری فارس ، نجاشی
الحبشة ، والمقوقس والی
مصر من قبل الامبراطور
الرومانی هرقل . ولم تكن
هذه المهمة هینة اذ أن حیاة
الرسل كانت معرضة للخطر
لتمسک ملوک هذه الاقطار
ولولتها بدیاناتهم .
ویهمنا من بین هذه الكتب

هل أنت أفانیة؟

- ١ - هل میزانیتک ضعف میزانیة زوجک ؟
- ٢ - هل تستشیرین زوجک قبل أن تدعی صدیقک علی شای ؟
- ٣ - هل تستشیرینه قبل دعوته علی العشاء ؟
- ٤ - هل تقولین (عندی) بدلا من أن تقولی عندنا؟
- ٥ - هل ترفضین القیام بعمل منزلی یکسر أظافرك ؟
- ٦ - هل تحملین أدوات زینتک کامله فی حقبتک؟
- ٧ - هل تصلین متأخرة دائما عن مواعیدک ؟
- ٨ - هل تستشیرین زوجک قبل أن تشتتری قبعته ؟
- ٩ - هل ترفضین علیه الکرافاتة التي وقع علیها اختیارک ؟
- ١٠ - هل تذهبین الی السینما بمفردک ؟
- ١١ - هل تضعین سماعة التلیفون عند انتهاه الحدیث قبل محدثک ؟
- ١٢ - هل تطلیبن بالتلیفون فی أیه ساعة من ساعات اللیل صدیقک لامر تعتقدین أنه هام ؟

ان حصلت علی ٦٠ درجة فانت میالة الی الأفانیة .
اما ان اترقم مجموعک الی ٩٠ فانت الأفانیة بعینها
ویحسن أن تعالجی نفسك منها .

هل صحيح أن؟



♦ القيمة الغذائية للخبز تنقص عندما يحمص ؟
هذا غير صحيح فان التحميص يبخر الماء من
الخبز ويوجد النشا أما القيمة الغذائية فتبقى كما
هي الا أن حرق الخبز عند تحميصه .



أوصى بالقبض خيرا وقال (ان)
الله سيفتح بعللى مصر ،
فاستوصوا بقبطها خيرا ،
فان لهم فيكم صهرا وذمة)
وكان ذلك كله من عوامل
التقريب بينه وبين بقية
الشعوب ، مما يدل على حكمة
الرسول السياسية .

♦ الخضراوات والسلطات يجب استهلاكها بعد
قطفها مباشرة ؟
هذا صحيح فان الخضراوات الطازجة والسلطات
تبدأ فى فقدان فيتاميناتها منذ اللحظة التي
تقطف فيها .



♦ الخبز الذى مضى عليه أيام مضر بالصحة ؟
كلا والى كذا ! فان العفن الذى يصيب الخبز
كثيره الطعم فقط . ولكنه ليس خطرا على الصحة
والجنود يعرفون ذلك تماما .



♦ الاطعمة مفيدة لجسم الانسان كيف كانت
الطريقة التى أعدت بها ؟
هذا غير صحيح اطلاقا . فان رؤية طعام أحسن
اعداده تفتح الشهية وتنشط افرازات العصارات
المعوية وتسهل عملية الهضم .



♦ الشرب بين الاكلات لايسمن ؟
هذا صحيح فيميا يختص بالماء . أما المشروبات
الروحية فانها تسمن وزيادة على ذلك فانها تضر
الكبد .



♦ طهى الخضراوات يفقدنا فيتاميناتها ؟
هذا صحيح وخاصة ان طهيت هذه الخضراوات
فى قدر مكشوفة .



♦ الاطعمة الصلبة تفيد الانسان ؟
ان الاطعمة التى تتطلب مضغاً طويلاً تفيد اللثة
وبالتالى الانسان . ذلك لان المضغ ماهو الانوع
من التدليك يساعد على سريان الدم فى الاوعية
المتصلة بالاسنان . ولكن الاطعمة الصلبة قد
تكون سببا فى تلف ميناء الاسنان .



♦ الاطعمة المحفوظة قيمتها الغذائية قليلة ؟
هذا صحيح وغير صحيح فى آن واحد . فان
القيمة السعيرية أو الحرارية تبقى هي هي . أما
الفيتامينات فانها تنعدم .



♦ الاطعمة المثلجة تفقد فيتاميناتها ؟
لا . ان التلجيد لا يفقد الفيتامينات . ولكن
عودة الطعام المثلج الى درجة حرارته الطبيعية
بالتدريج هي التى تفقده هذه الفيتامينات لذا
وجب طهى هذه الاطعمة حال اخراجها من التلاجة .



نما ابراهيم ابن السيدة
مارية وابن محمد عليه
السلام وترعرع فى ظلها ،
وكان نموه سريعا ، بسبب
شدة عناية والديه حتى ان
محمد جعل فى حوزة
مرضعته أم سيف سبعا من
الماز . وصار كثير الشبه
بأبيه ، فازداد حبه له وتقديره
لامه مما أثار السيدة عائشة
زوجة الرسول على السيدة
مارية ، وكثيرا ما صغرت من
شأن ابراهيم ، ولم تقر بشدة
شبهه بأبيه ولم تعترف
بنموه السريع ، وسبب ذلك
أحيانا غضب الرسول على
عائشة رغم حبه الشديد
لها .

وتوفى ابراهيم بعد عدة
أشهر من مولده ، فانه لم
يلبث أن مرض واشتد عليه
المرض حتى مات . وكان
حزن الرسول عليه شديدا
قال (انا يا ابراهيم لا نغنى
عنك من الله شيئا) وخاطب
مارية قائلا : (ان لابراهيم
مرضعا فى الجنة) . وقد
اتفق ان الشمس سكفت يوم
موت ابراهيم فحسب الناس
أن معجزة حدثت وقالوا انها
انكسفت حزنا على وفاته .
وسمع الرسول هذا فخرج
اليهم وخطب على المنبر قائلا
(أيها الناس ! ان الشمس
والقمر آيتان من آيات الله
لا تكسفان لموت أحد ولا
لحياته ، فاذا رأيتم ذلك ،
فافزعوا الى الله بالصلاة) .
وعاشت مارية بعد وفاة
الرسول عليه السلام معززة
مكرمة اذ عني بها الصحابة
والخلفاء تكريما لذكرى
زوجها العظيم .

أى خطيبتى

معرفة وصداقة . فلماذا لم تظهر امام أعينهن هذه العيوب الا منذ ذلك اليوم الذى فضلتك فيه على أى واحدة منهن فمحتكت فقتى واسمى وحياتى . لكم أخشى ان تؤثر فيك هذه العقارب التى تنثف السم فتكون سببا فى عصف حياتنا المستقبل السعيدة

أى خطيبتى
صديقاتك .. صديقاتك
الويل لهن ثم الويل لى !!
ما هذا الهمس الذى يتبادلنه
والذى وصل الى مسمى
طرف منه .. منذ أن أعلنت
خطوبتنا .. عن نقد مرير
لى ، وعن عيوب اكتشفنها
بى ؟! دعينى أصارحك لقد
كانت بينى وبين أكثرهن

على المائدة

- ♦ لاتأخرى عن موعد الوليمة اذا كنت مدعوة الى وليمة من الولايم .
- ♦ لاتجلسى بعيدا عن المائدة ، ولا تقدمى أحدا لاحد أثناء الطعام .
- ♦ لاتنفخى فى الحساء ، ولا تحدثى صوتا أثناء تناوله
- ♦ لاتشربى الحساء من مقدم المعلقة ولا مؤخرها ، ولكن من جانبها .
- ♦ لاتحنى فوق صحنك ، واعتدلى فى جلستك ، وابقى منتصبة .
- ♦ لاتحملى فى المعلقة أو الشوكة أكثر مما فى طاقتها
- ♦ لاتسرعى فى الأكل ، ولا تنقل المعلقة من صحن الى آخر .
- ♦ لاتفردى ذراعيك أثناء تقطيع اللحم ، ولا ترفعى الكوب أعلى من مستوى فمك .
- ♦ ضعى المعلقة تحت شفتك اليسرى والظفى بها بذور الفاكهة ثم القيها فى صحنك .
- ♦ لاتخطئى طبق جارتك لتصل الى شئ تطلبينه .
- ♦ لاتذكرى شيئا عن أمراض التخمة وعسر الهضم أثناء تناول الطعام .
- ♦ لاتنصحنى جارتك بالتقليل من نوع معين من الطعام .
- ♦ لاتضمضى الحبز بفمك ، بل اقطعيه بالسكين .
- ♦ لاتطلبى الى من بجوارك تناولت شيئا والحادم واقف .
- ♦ لاتقبلى الفاكهة بين يديك لتتنقى منها البعض وتتركى البعض .
- ♦ دعى مقبض الشوكة أو المعلقة أو السكين داخل قبضة يدك .
- ♦ لاتطبقى الفوطه عند مغادرتك المائدة ، فهذا ليس من اختصاصك .

عيسى متولى

لماذا تمتد يدك فى ساحة غضب او ثورة واهية ... الى اصبعك لتنتزع منه خاتم الخطوبة فى عنف ، ثم تلقين به الى .. وكان كل ما بيننا قد انتهى . ولكنى اتلقاه فى صبر وأنا اكنم الى كبريائى الجريحة . فاتناوله وأميده الى اصبعك فى رفق وحنان ، ثم أقبل اصابعك الرشيقه التى يزيناها هذا الخاتم المقدس ، وأنا انظر اليك نظرة عتاب رقيق . فاذا بى ارى الندم المكبوت يتجلى فى عينيك الصارختين بالأسف ، وقد ادركت خطاك فى التعبير على هذه الصورة عن غضبك او ثورتك .

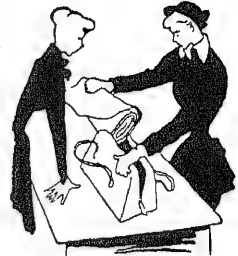
انك تعتقدين اعتقادا خاطئا ان هذا الخاتم هو القيد الحديدى الذى يشدك الى ويخضعك لى . فيجعلنى اتحكم فى شئونك وتصرفاتك حسب رغبتى ومشيتى . كلا .. يا عزيزتى .. ما فكرت فى هذا بالمره . ما فكرت فى ان اكون الحاكم المسيطر التجبر . ولكم اود ان يكون التفاهم فى حب وأخلاص ، وتبادل الآراء فى مودة واحترام ، هو رائدنا ودستورنا . ولكنك تخطئين الفهم فتسرعين الى هذا الخاتم المسكين لتنتزعيه من اصبعك .

الا تدريين ان خلعتك هذا الخاتم يجرح كبريائى جرحا عميقا ، ويسئ الى كرامتى اساءة بالغة .. اذ انى انظر اليه نظرة مقدسة ابدية . فهو الرمز الذى يؤهلنا لحياة مشتركة هائلة يسودها الحب والولائم .

عزيزتى .. لكم اود ان تنظرى اليه نفس النظرة . وأن تحصى عليه حرصك على حياتك . فلا تنتزعيه مهما حدث بيننا . فان العاطفة الصادقة القوية التى تربطنا سرعان ما تتغلب على أى غضب او ثورة ، دون ان تمتد يدك الى خاتمى .

چونف

بعض زمانه لقصه باترونك وسرمته
ولدينى عليك ولا فليطه



اعبرى اليها بمراسك
لنتار لك الزغارى يناسك



ومن نفسه لك على ماسك
بالضبط بطريقنا العزيرة



ثم نرحب لك سراجة تفسر وفوق
بقيا . لن يبقى عليك
بسر ذلك ولا خيالنا على لبراج
هورنو : مصر - الكرنية

مصر ١١٦ عمار الدين شوقه بامكو



وهذه أيضا بعض

أسرارى:

لا تطبخي .الموستاردة (الخردل) فانها تفقد طعمها . والفجل يتبع هذه القاعدة . أما عن الليمون فانى أعنى بنزع بذره منه قبل القائه فى القدر حتى لا يؤثر فى الطبخ ويجعل طعمه مرا .

وفىما يختص بالليمون فاحب أن أذكر لك أنه مظهر عظيم للغم والمعدة ، وأن وجوده فى الطبخ يزيد من لذته ويعطيه نكهة لا يمكن أن تكون له من غيره



نصائح قيمة

كم مرة أضعت الخرق التى أستعملها فى رفع غطائه الحلة الساخن أما الآن فقد اكتشفت طريقة جديدة بأن أضعت تحت القبط قطعة من الفلين كما هو ظاهر فى الرسم فأوفر على يدي حرقها ولا أبحث عن الخرق القديمة التى تحمل الميكروبات أو التى اتسخت بالغاز فاذا مسست الطعام أفسدته ونكدت على البيت



ما الذ طعم كبـد (الكندوس) ولكنه مع الاسف يرهق ميزانيتى لذا ترانى أشتري كبـد البقر ثم أضغه فى لبن لعدة ساعات قبل شيه أو طهيه فيقبل عليه أفراد أسرتى الصغيرة ويلتهمونه فى الحال لانه طرى ولذيذ كالكبـد (المصفر) سواء بسواء .

ولا ينبغي أن ننسى أن الكبـد لحم مغذ وفيه فوائد شتى كما أنه سهل الهضم لذئذ الطعم سهل الظهى مسلوقا أو محمرا أو مشويا

الجديدة تتطلب منك انقلابا فى ناحية تفكيرك . وفيما يقع عليك من تبعات وواجبات فاستمدى لهذا الانقلاب من الآن . حتى لا تفاجئى به فينهار كيانك .

حاولى يا عزيزتى .. ان تتدربى شيئا فشيئا على كل ما يخص بالاعمال المنزلية وتديرها وادارتها حتى يمكنك ان تهضمى الواجبات التى تتطلبها منك الحياة الزوجية . فاذا ما جاء ذلك اليوم الذى قدر لك فيه ان تنتقلى من حياة الى حياة .. كنت مستعدة متأهية لحمل عبء الحياة الجديدة فى رضا واطمئنان .

فهاى يا عزيزتى . دعينى اراك وقد دخلت الى المطبخ وقمت بقسط كبير فى اعداد الطعام . ولا تحسبى مطلقا ان فى هذا ما يشين . فالسيدة مهما عظمت مكانتها من اول واجباتها ان تلم بكل صغيرة وكبيرة فى الدار التى تنزعجها ، وان تشرف اشرافا كليا على اعداد الطعام الذى ستتناوله هى وزوجها واولادها وانى ارى انه سيكون من دواعى فخرك امتيازك فى اعداد نوع من الطعام تتلهم عليه النفس .

هيا دعينى اراك ايضا وقد امسكت بقطعة من القماش فخلقت منها مفرشا انيقا للمائدة . او قمت بمحاولة تفصيل فستان من الفساتين المنزلية البسيطة لك .

ان هذه الاشياء وان كانت لها قيمة مادية ضئيلة .. فلها قيمة معنوية كبيرة .. تجعلنى اقبل عليك فى حين طاع .

هيا يا خطيبتى المعبودة اعملى بنصائحى حتى اقدرك كل التقدير وامنحك كل الحب .

فرج فرج زهران

ولكنى اعتقد انك اوسع ادراكا ، واكبر عقلا من ان تصدقى هذه الترهات التى يلصقنها بى ، ويؤلفنها عني، ثم يلقين بها الى مسامعك فى مكر يحدوه اخلاص نمثيل كاذب . ليشسوهن سمعتى عندك ويذهبن باخلاصى لك .

انى احذرك منهن ، فاغلقي اذنك دونهن . فلا رائد لهن الا ان ينقسم ما بيننا ، ولن بهذا لهن بال .. الا اذا حل الشقاق والفراق محل الحب والعطف . واصارحك بانى قد سمعت من نفس هذه العقارب نقدا ساخرا عنك ، ولكنى اغلقت اذنى دون هذه السخافات السمجة .

انى لارضى لهن .. وليوفرن على انفسهن مشقة التأليف . فان ما بيننا من حب مكين ، واخلاص وتقدير . لهو المصل الواقى من شر هذه السموم التى تنفثها تلك العقارب .. صديقاتك !

أى خطيبتى

انى ما زلت اراك لاهية تمرحين فى عبث الطفولة . فلم تدركى كنه الحياة الزوجية التى اقترب انتقالك اليها . فهذه الحياة

بنك الربيع

بملاذنا لاجتماعية أديبة
تصدر أول كل شهر
صاحبها ونفوسه يتغيرها
الذكور ذكور بن شفيق
يشتهر على يدها
الذكور لاهية عذبة

الرداء: ٤٨١ شارع مصر النيل القاهرة
تليفون: ٤٩٦٦٦٨ - ٤٠٦٨٤

قلت

لقد تقدمت أخيراً الى
امتحان مسابقة لعضوية
بعثة من تلك البعثات التي
تعن عنها الحكومة المصرية
بين حين وآخر . دخلت هذه
المسابقة وكلّ أمل في النجاح
فقد كنت الأولى بامتياز
في ليسانس الآداب ، ذلك لان
عدد المتقدمين والتقدماء الى
هذه المسابقة لم يكن يتجاوز
العشرين بكثير . نعم كل
الظروف كانت مواتية وكل
كل ثقة في أن أكون ضمن
العشرة الذين سيختارون
لهذه البعثة . . . ثم ظهر
كشف ، الاسماء ولشد ما
كانت دهشتي عندما
الفته خلوا من اسمي
لقد رأيت أسماء كان
أصحابها لا ينجحون في
امتحانات الكلية الا بشق
الانفيس . قررت أن
احتج لدى أولى الامر
ولكن قيل لي أن
المسابقة ليست كل شيء
وأن هناك عوامل أخرى تلعب
دورا كبيرا في الاختيار .

قلت لها . . .

خففي عن نفسك يا أنستي
فلست الفتاة الأولى
التي تحول الظروف بينها
وبين البعثات . ان هذه
المسابقات أو المرحيات تمثل
في كل دولة لا في مصر
لقد كنت أتصفح أخيراً
جريدة تصدر في إحدى
العواصم الأوروبية الراقية
واذا بصري يقع على شكوى
تمائل شكواك ينبغي فيها
صاحبها على مدير شركة
كبيرة تعيينه شاباً في وظيفة
كان هو أجدر بها . قال انسان
يا أنستي انسان أينما كان
والوساطة والشفسافة داء
الانسانية العضال .

خليل صابات

عن المرأة قسم ١

العشرين « أما التجاعيد التي
تظهر في ركن العين فتسمى
« تجاعيد سن الثلاثين »
ويطلق اسم « تجاعيد سن
الاربعين » على تنني الجفنين
وتجاعيد سن الخمسين على
الثنية المائلة التي تمتد من
الأنف الى ركن الفم .

وخلاصة القول ان البشرة
الجافة أكثر عطفاً وتتجدد
أسرع من البشرة الدهنية
والنساء العصبيات ذوات
الوجوه دائمة الحركة وذوات
البشرات الناعمة الجافة هن
أكثر قابلية للتجاعيد من
النساء الهادئات ذوات البشرة
السيكة المتناسكة

تأثير الصحة :

ليست التجاعيد علامة

ليس أشد عداوة للمرأة
من التجاعيد . لذا وجه
المتخصصون في الجمال كل
عنايتهم الى محاربة هذا
الداء الوبيل الذي يترصد
للرأة منذ أن يولي عنها
الشباب أو قبل ذلك . عليك
أنت ياسيدي أن تساهمي
معنا في مكافحة هذه التجاعيد
أنظري خلال هذا الميكروسكوب
ان هذا القطع الرأس من
الجلد . ألا ترى أن الجلد
يرتكز على طبقة دهنية ؟ ان
هذه الطبقة الدهنية تكسب
الجلد حركته وطراوته . أما
الجلد نفسه فينقسم الى
طبقتين : الطبقة السفلى
وتتكون من خلايا متراكمة
على بعضها كحجارة المنزل
وهي لا تحتوى على أوعية ولا
على أعصاب . ولما كانت البشرة
لا تتغذى بواسطة الدم فانها
في حاجة الى دهن لتحافظ
على طراوتها .

سن التجاعيد

عندما تتقدم بنا السن
يقبل نشاط أعضاء الجسم
كلها وخاصة الغدد الدهنية
الموجودة أسفل البشرة ويتبع
ذلك جفاف الجلد وفقدانه
لليونته . ومن جهة أخرى
فان الطبقة الدهنية التي كانت
تحافظ على انسياب البشرة
تتلاشى وتذوب وينتج من ذلك
انخفاضات وتجاعيد في الجلد
وتظهر بعض التجاعيد
حوالي سن الخمسين عندما
تبلغ المرأة سن اليأس .
ولكن يندر أن تصل امرأة
الى هذه السن بدون أن
تظهر على وجهها التجاعيد
وسبب ذلك أن البشرة
سريعة العطب .
ويطلق الناس عامة على
التجاعيد الاقضية التي تظهر
على الجبهة « تجاعيد سن



لتجاعيد العنق : بدون
تحريك الكتفين . أجرى
بعنقك حركة دائرية من
اليمين ثم الى اليسار مع مد
الرأس الى الخلف (أنظري
٥ و ٦)



التمرينات الرياضية :

حركات للعينين : بدون
تحريك الرأس . أنظري

١ - الى أعلى ٢ - الى أسفل
٣ - الى اليمين ٤ - الى
اليسار . ثم اجعلي العينين
تقومان بحركة دائرية واسعة
بقدر الاستطاعة



ملابس الطفل تدوم طويلاً..



إذا غسلت في لوكس

عندما تغسلي ملابس الطفل
اغسليها قوياً في لوكس المذابق
الماء البارد، إن لوكس الماخذ
يجمع ثلث الملابس بالحرارة وهكذا
يطيل عمرها . عليك باستعمال
لوكس لأنه أسهل وأسرع
طريقة في الغسيل .



X-LX-658-285

انتاج ليث

الكتكوت

تحفة لا يستغنى عنها الاطفال

باضطراب في المبيض تظهر
أول ما تظهر التجاعيد عندهن
حول العينين وعلى الجفنين،
أما تجاعيد الأنف والشففتين
فهي من تقدم السن .

الطب والتجاعيد :

لا حيلة للطب مع التجاعيد
بعد ظهورها، ولكن من
السهل تلافيها أو تأخير
ظهورها إن حافظنا على صحة
البشرة، وقد اتضح أن
الكريم يقي البشرة من تأثير
العوامل الخارجية مثل الغبار
والبرد وهو إلى جانب ذلك
يمنع بقدر الاستطاعة ظهور
هذه التجاعيد، وأفضل
واق من هذه الحالة هو
وضع الكريم مع التدليك
تدليكا خفيفا بأطراف
الاصابع واتباعه بوضع
لوسيون خفيف قابض
للمسام لضيق المسام وشد
الالياف .

وإن السيدة التي تتبع
هذا النظام الواقى ابتداء من
سن الثلاثين يمكنها أن
تترك سن البتتين بأقل
تجاعيد ممكنة .

التدليك والرياضة :

يجب اجراء التدليك
بجسم ذهني وبخفة متناهية
على أن يتبع بوضع لوسيون
قابض للمسام . أما عن
العلاج بالكهرباء فنتائجه
مشكوك فيها . وأفضل من
ذلك رياضة الوجه والتي
سنشرحها فيما بعد :

أما عن جراحة التجميل
التي تلجأ اليها بعض
المؤتمرات فانها وإن كانت
تمحو التجاعيد إلا أنها ذات
مفعول مؤقت فلا تلبث أن
تظهر التجاعيد مرة أخرى
وبصورة أشنع .

وخلاصة القول إن الطب
وجراحة التجميل لا جول
لهما ولا قوة أمام التجاعيد
إن ظهرت . لذا وجب علينا
نحن السيدات أن نتبع
قواعد صحية منتظمة وأن
نعنى بالبشرة عناية خاصة
وأن تكون متفانلات بشوشات
لتؤخر ظهور هذه التجاعيد .

سوء الصحة دائما . ولكن
العناية بالصحة هي أحسن
وسيلة لمنع ظهور التجاعيد
وقد ظهر أن اضطراب الغدد
بسبب التجاعيد خاصة عند
انقطاع الحيض واضطرابات
الجهاز الهضمي والتحول
السريع تسبب هي الأخرى
هذه التجاعيد، أضف إلى
ذلك الإمساك والإسهال .

وفوق كل ذلك إن ظهور
التجاعيد يتأثر إلى حد بعيد
بالاضطرابات العصبية
والتعصب والانفعالات والأفراط
والحمز والتدخين والمخدرات
والأفراط الجنسي والاجهاد
العقلي كذلك تلعب الحياة
العقلية دورا هاما في هذا
الشان . فالقلق والغيرة
هما خير معين للتجاعيد .
وتؤثر الرذائل والحسد
والبخل والغضب والأفكار
الرديئة في الوجه .

وقد لوحظ أن النساء
المرهقات والمصابات

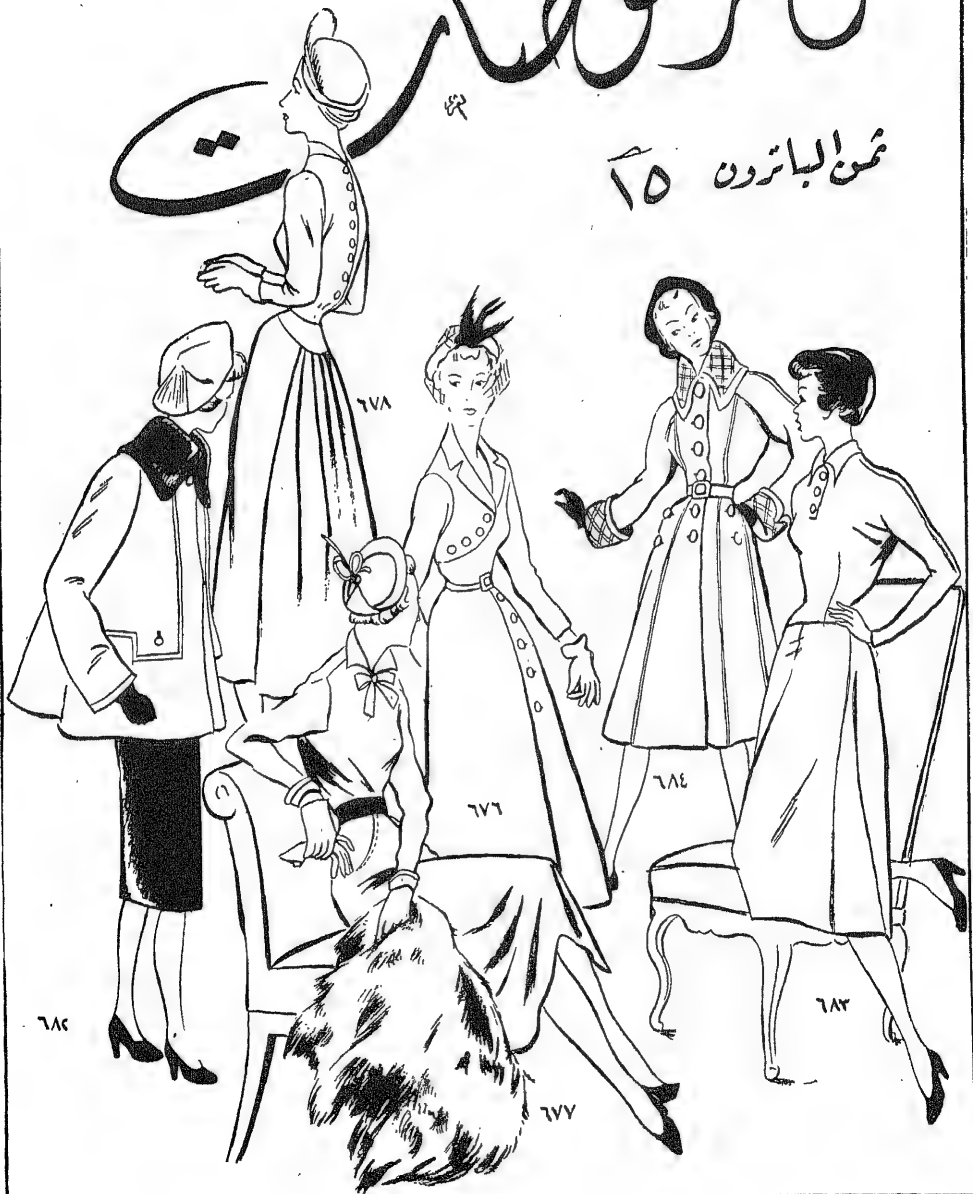


لتجاعيد الأنف والحمز :

اطبقي أسنانك جيدا . زمي
فمك كما لو كنت تريدني
التصغير ثم افردى شففتك
أعبدى الكرة عشرين مرة .
(أنظري ٧ و ٨)

آفرینا

ممن الباترون ١٥



فصل الشتاء



تاكدي من وصول رغاوى الشامبو الى كل جزء من أجزاء الشعر وفروة الرأس حتى تحصل على شامبو متقن



الصورة رقم ٣ :

استعملى فرشاة صغيرة لمزج الشامبو بأطراف الشعر جميعها وكذلك خلف الأذنين وفى كل مكان قد تكون به قشور أو يصعب إيصال الرغاوى اليه بغير استعمال الفرشاة

عمل الشامبو في الحمام تحت الدش

شعرك جميعه مع اغلاق عينيك وحركى رأسك أثناء ذلك حتى يتسلط رذاذ الماء المندفع من الدش على كل جزء من أجزاء شعرك وبذلك تدهنين شعرك كله بالشامبو فى وقت أقل وبسهولة تامة .



الصورة رقم ١ :

سواء كنت تستعملين الشامبو تحت الدش أو فى اناء فيجب عليك فى كلتا الحالتين أن تمسحى شعرك جيداً بواسطة الفرشاة قبل عمل الشامبو وذلك لازالة ما قد يكون عالقا بالشعر من قشور تمنع صبغ بعض أجزائه .



الصورة رقم ٢ :

الصورة رقم ٤ :

اغسلى شعرك بالماء المندفع من الدش حتى تجدى أن الماء المتساقط من شعرك قد أصبح رائقاً وليس به أى أثر من آثار الشامبو .



الصورة رقم ٥ :

ومن السيدات من يفضلن استبدال الدوش بوعاء على شكل كوز . ذلك لان الماء المندفع بقوة يضر أحيانا الرأس ويجعله عرضة للزكام .

كريم أو الوعاء الموجود به الماء والشامبو اللذان لغسل الشعر مرتين وفرشاة صغيرة للشعر ومنشفة قريبة منك بحيث يمكن أن تصل إليها يدك وعينك مغضتان .

بللى شعرك بالماء جيداً بواسطة الدش ثم ابتعدى عن الرذاذ المتساقط منه وبللى شعرك جميعه بالشامبو ثم أدبرى ظهرك الى الماء المندفع من ثقب الدش بحيث يتساقط الماء على

لماذا لا يمكننى عمل الشامبو أثناء الحمام تحت الدش بدلاً من الاناء الذى أغسل فيه شعرى أثناء عمل الشامبو ؟ . . . سؤال كثيراً ما يرد على أفتاء القارئات أثناء استحمامهن أو أثناء عملهن الشامبو اللازم لشعورهن ، وحقيقة الامر أن ذلك أمر سهل اذا عرفت السيدة الطريقة الصحيحة لعمله ، وتتلخص فى الخطوات الآتية :

قبل خلع جميع الملابس استعداداً للاستحمام عليك بتحضير كل ما يلزمك لعمل الشامبو على أن تكون جميع الأشياء فى متناول يدك من الشامبو المحضر على هيئة



ميرلا وبيدات

الليلة ...
كوفى أكثر جمالاً !

فعاية التجميل

لوكس

تمنحك بسعة جمالا جديداً

صابون الجمال لكواكب السينما

XLTS. 712 151 50

مناظر لستند

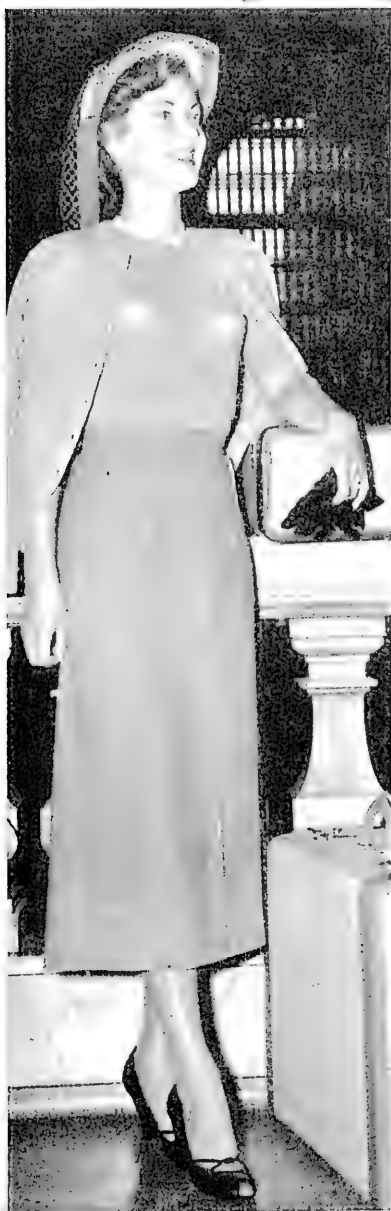
معطف أنيق لون الخردل
ومبطن بقماش من الاسكوتش
الاحمر والاسود • قلابة
الياقة ثلاثية الشكل تضم
وتفتح عند الحاجة •



معطف فضفاض من الجبردين • الظهر والاكمام واسعة
والجيبن رأسيان ابتكره بيير كلارانس



جرسية وجاكيت من
التريكو على جونية
بسطة من الفانلة
الرمادية



تاير أنيق من ابتكار مارسيل روشاه • الجونية عدلة
والجاكيت ضيقة عند الوسط بقلابتين تشبهان الى حد
كبير قلابتي جاكنت الرجال وقد ارتدت صاحبه قبعة
محلاة بريشتين طويلتين





↑
↑
تايير من الصوف
الانكليزي السميك
الجونيلة ضيقة
وبسيطة بينما
حليت الجاكيت
بقصات غريبة

→
معطف تروكار
واسع خاصة عند
الظهر وقد حلى
الجيب بتلك الفرز
الجميلة وهو يشبه
الحد بعيد الحزام
الذي يرتديه أبناء
البلد

↑
↑
فستان جميل من
القماش الصوف
الاسود ويلاحظ أن
كميه ضيقان عند
الساعدين ثم
يتسعان رويدا
رويدا من الكوعين
الى الكتفين وقد
حلى الوسط
والياقة بقطيفة
سوداء • ابتكار
ماجى دوف

انه فستان للسهرة ضيق
عند الخصر والردفين وقد
وضعت صاحبه على جيدها
هذا العقد الماسي الجميل
وكنا نفضّل لها ان تغطي
كفّيتها لتزيد الفستان جمالا



فستان من التافتاه الاسود ابتكار جاك جريف
صانع الازياء الباريسي المشهور وقد تمنطقت
صاحبه بحزام من نفس القماش وجرت الجونيلة
على هيئة ناقوس مقلوب بينما تركت البلوزة
بدون اكمام



وهذا فستان آخر للحفلات
الساهرة وهو من الفوال الوردى
الفاتح أو الموف الفاتح أيضا •
وقد لبست عليه صاحبتة هذا
الحزام العريض فزاده جمالا
وسجرا فوق جماله وسحره •
وكما لاحظت يا سيدتى فانه
فى حاجة الى عدة أمتار من
هذا الفوال



معطف ترواكار مبتكر يلبس فوق فستان السهرة وهو
أقرب شئ الى البطانية منه الى المعطف



ابتكر فان كليف وآبلز هذا
البروش المكون من غصن
من الذهب الخالص وقد
حطت عليه هذه العصافير
الصغيرة الاربعة الذهبية
المطعمة بأحجار ماسية
مستديرة • أما المناقير فهي
من البلاتين والعيون من
الياقوت





فستان للسهرة من الحرير الابيض
وكان مبتكره قد لاحظ بعد صنعه انه
يكشف عن الكتفين فقطهما وغطى
الدراعين بتلك القطعة الموشاة الجميلة

انه فستان آخر للسهرة صنعت جونلته
من الفوال الرقيق ثم ارتدت صاحبه
عليه هذا المعطف القטיפه ذا الياقة
العالية والكمين الواسعين



موضعات من لندن

١ - استقدمنا هذه الازياء خصيصا من امريكا لتختار منها قارئات بنت النيل ما يحلو لهن فالصورة التى الى اليمين لفستان من الصوف ليعسد الظهر وقد حلى بحزام من جلد الثعبان والاكمام واسعة وجابونيز . وقد وقفت بجانب صاحبتة عارضة أخرى من عارضات الازياء لترينا هذا الكوينزون المتكر وقد حلى ذيله بدانتلة ناعمة كذا الجزء الاعلى منه .

٢ - فستان من الكريب جورجيت بياقة مفتوحة

٣ - فستان من الحرير المطبوع بجيبين عند الصدر





٤ - فستان للصباح وقد حلى من
الجانبين بجيبين شكلهما رباعى •
وينتهى الكمان بقلابة ضيقة بينما
ترك للياقة فتحة صغيرة بدون أزرار
وربط الخصر بحزام من الجلد •

٥ - فستان آخر للصباح الياقة
مقفولة تماما بقلابتين على هيئة ياقة
القميص الرجالى والكمان متسعان عند
المعصم كما هو واضح فى الصورة •

٦ - فستان فى غاية من الاناقة ذو
ياقة ضيقة وقد ازادت صاحبتها على
رأسها هذه القبعة المبتكرة التى
تكشف عن جزء من الرأس • ويرتدى
تحت هذا الفستان الكونيينزون الاسود
المكثف عند الصدر بدانتلة خفيفة



تسريحات ١٩٥٠

أرسل إلينا جيوم
الحلاق الباريسي المعروف
هذه التسريحات الجميلة
وطلب إلينا أن نبدي له
رأينا فيها . وها نحن
أولاء نقدمها إليك بدورنا
راجين أن تحوز رضاك .
ولكننا نسارع إلى تنبيهك



جيوم الحلاق الباريسي ومن حوله بعض الغادات بعد أن سرحهن تسريحاته الجديدة



ايروس : بوكلات هيذه التسريحة
المسطحة تحيط بالوجه وقد حلى
الشعر بتاج من اللؤلؤ



ساتير : تسريحة تمتاز ببوكلات
فى أعلى الرأس ثلاثم حفلات
المساء



الى ناحية مى على جانب
عظيم من الالهية ألا وهى
أن ليس كل تسريحة
ترينها أو تشاهدونها
تليق بك ونحن نكرر ما
قلناه لك أكثر من مرة
اختارى التسريحة التى
واحذرى كل ما هو غريب
لثلا تصبى اضحوة
صديقانك ومعارفك •
تتفق وشكل وجهك
فان التسريحة الجميلة
فى أى حفلة تشغل بال

الموجودين وتسرق
نظراتهم فنقترح عليك ان
تجلسى اولا امام المراة
وافحصى شكل وجهك
جيدا ثم اغمضى عينيك
وتخيلى نفسك فى
تسريحة من هذه
التسريحات فان رأيتهما
أنها تليق بك كان بها
والا فابعدى عنها الى
غيرها وهكذا ورب
تسريحة بسيطة تظهرين
بها ساحة •



ديان : تسريحة معمولية من بوكلات مسطحة تغطى جزءا
من الاذنين كما هو ظاهر فى الصورة



ديان: تسريحة حليت بعقدة من اللؤلؤ
وهى لاتصلح الا لحفلات المساء •
وتحتاج لمهارة فائقة

ساتير : بوكلات خفيفة ترتفع الى أعلى
على هيئة قرنين صغيرين على قمة
الرأس

ساتير : الفرق فى نصف الرأس
والبوكلات على هيئة السنارة • العقدة
من اللؤلؤ والتسريحة لحفلات المساء



رؤوس جبريرة!

لقد رفعت لندن لواء الشعر القصير عاليا وها هما ريموند ومايفير يبتكران هذه التسريحة الجديدة ذات المفرق على الجانب الايمن من الرأس • وقد صنف الشعر بحيث يزين الجبهة بينما حلى الجزء الايسر بعدد كبير من البوكلات • وامتدت احلى الحصلات فدارت دورتها لتغطي الجزء الاعلى من الاذن بينما صنف الجزء الخلفى من الشعر بحيث ظهرت الرقبة مستديرة وجميلة لاتشوبها بوكلة واحدة •

أما هذه التسريحة فهي من ابتكار جيم جرفيه وتمتاز ببساطتها واصالتها • وهى تبدأ سهلة عند الجبهة ولكنها لا تلبث عند الصدين أن تتحلى ببوكلات عادية تغطي جزءا صغيرا من الوجه • وتأتى خصلة حلزونية عريضة لتغطي الاذنين بينما تأتى بوكلة ملفوفة على بعضها فتعطي للرأس كله شكلا غير منتظم وتغطي جزءا من الرقبة خصلة من الشعر ملفوفة نصف لفه •

يقدم لنا أنطوان هذه التسريحة التي تتكون من بوكلات صغيرة غير ملفوفة • وقد فرق الشعر وتموج تموجات خفيفة وشد الشعر على الجزئين الجانبيين حتى لا يغطي على الاذنين • وقد عولمت الرقبة نفس المعاملة لتبقى على شكل الرأس واستدارته وليبدو صغيرا كما أراد مبتكرو الموضة له هذا العام • ولا شك أن هذه التسريحة تفيض سحرا على الرغم من بساطتها •

كلمة اخيرة نسوقها اليك يا سيدتي وهى أن تتنقى من هذه التسريحات المختلفة التي نشرناها لك على هذه الصفحات الثلاث ما يتفق وشكل وجهك ولا تنسى قبل ذلك ان تولى شعرك كل عناية فالشعر الجميل تاج لا يسكن لاية سيدة أن تستغنى عنه •



نزوى بمشروبات الشتاء

الشتاء على الأبواب يا سيدتى ولذا وجب عليك اتقاء برده وزمهريره وليس هناك أسهل ولا أرخص من تناول فنجان من السوائل الدافئة وسادلك على بعض هذه السوائل وهى علاوة على تدفئتها للجسم وخاصة اعضاءه الداخليه فهى دواء لك من بعض امراض الشتاء كما انها تنظم الوظائف الفسيولوجية الداخلية عندك ..

وفيما يلي نبذة عن هذه المشروبات :

الكراوية

هى ثمار نبات عشبي ينمو فى المناطق الباردة كأواسط أوروبا وآسيا ويعرف باسم Caraway

وتحتوى ثماره التى تستخدم فى عمل مشروبه على زيت طيارله طعم ورائحة خاصة ناجمة عن مادته

شجرة عالمية - بودرة خميرة رويال

معروفة فى العالم كله لجودتها وخبرها الطيب والهواة يجمعون عليها اعتقاداً كبيراً لاكتساب الطعم اللذيذ والعجينة الرائحة اشترى عليه خميرة رويال اليوم



مجاناً

بعضنا الكورين تحصلين على كتابنا الكيمياء فى المطبخ وربع طرحة صناعية إسبانية والعطائير اللذيذة

الى وكلاء مبيعات بودرة خميرة رويال م. د. - فرانكو وشركاه - س. - بنشود وشركاه - ملان ٢٦ شارع نصر النيل مصر

الاسم
العنوان
البلد

الكارفون والليمونين وهما منبهتان لغدد اللعاب فيزداد افرازها كما انها تنشط افراز العصارة المعدية وتزيد من قوة الامعاء على امتصاص الطعام

ومشروب الكراوية يساعد على طرد الفضلات المتكونة من تخمر الاغذية بالقناة الهضمية وقد عرفها العرب منذ عهد بعيد واستخدموها لمعالجة بعض امراضهم وفيها يقول داود الانطاكي فى مذكرته المشهورة «الكراوية تحلل الارباح وتصلح كل غذاء وتهضمه وتفتح الشهية وتمنع التخيم وحموضة الطعام وتعين الادوية على التلطيف»

القرفة

هى قشور حلوة الطعم تستخرج من فروع شجرة تسمى Cinnamon تنمو بسلان والهند وجزر الهند الغربية والمكسيك ويحضر مشروبه بغلى قليل من قشور القرفة او مسحوقها فى الماء بضع دقائق ثم تحلية الشراب المحضر بالسكر

ويمتاز شراب القرفة برائحته العطرية لاحتوائه على كمية من المواد السكرية والتشوية والاملاح المعدنية لا بأس بها

والشراب يدقء الجسم ويفتح الشهية وينشط الجهاز الهضمى فيؤدى عمله خير اداء كما انه يقوى المعدة ويمنع انتفاخها

وينصح الاطباء مرضى الاسهال بتناول القرفة كما انه دواء ناجع لبعض حالات الدوسنتاريا وخاصة النوع الاميبى

ولاحتواء القرفة على مادة التنين القابضة يجب ان يكون الشراب المحضر مخففاً حتى لا تضر الاغشية المبطنة للجهاز الهضمى

التنعاع

ويحضر مشروب التنعاع بغلى الاوراق المجففة المستخرجة من نبات ينمو بامريكا واليابان ومصر

وتضم اوراق التنعاع مركبا عطرانيا قويا اسمه المنтол هو الذى يسبب برودة الفم عند تناول كمية من زيت التنعاع او مائه او روح التنعاع لتأثيره على اعصاب الاحساس وتخديره لها كما انه مطهر يدخل فى تركيب معاجين الاسنان لآزايه المخدرة والمطهرة

اما شراب التنعاع المغلى والمحلى بالسكر فهو مسكن للآلام الموسمية ويمنع اوجاع المعدة والمفصص والرياح الفليظة كما انه يدر البول ويحلل الاورام ويقول عنه الطبيب العربى محمد ابن أبى بكر الرازى «ان شرابه قاطع للصداع نافع لوجع الصدر واذا اخذ عقب الطعام منع سفاذه بالمعدة»

الزنجبيل

هو الفريعات الارضية لشجرة الزنجبيل المعروفة بالريزومات وهى تنمو بالهند وجزر الهند الغربية واليابان وأواسط افريقيا

وبيع الزنجبيل عادة بعد طحنه وهو ذو رائحة عطرية وطعم حريف لاحتوائه على زيوت طيارة وتعرف بالينالول والجنجرول كما انه يضم كمية من المواد الشوية والغروية المفيدة طبيا ..

ويحضر مشروب الزنجبيل بغليان مسحوقه مع الماء مدة وجيزة فيبعث فى الجسم الدفء وينشط

الدورة الدموية ومفعوله ساحر فى شفاء التهاب الحنجرة والقصة الهوائية الناجم عن نزلات البرد

وكثيرا ما يضاف مزيج من مسحوق القرفة مع الزنجبيل الى ماء بغلى فيتكون منها مشروب يضم مزايا طبية كثيرة يفيد الغثيان وازالة التخمة

الكاكاو

هو مسحوق ثمار شجرة الكاكاو ويحضر منه مشروب ساخن لذيد الطعم مغذ جدا اذ يحتوى الكاكاو على ٢٨ ٪ دهون ، ٥٠ ٪ نشا ، ١٨ ٪ بروتين ، ٦ ٪ مواد معدنية ومشروب الكاكاو سريع الهضم والتمثيل يدقء المعدة غير انه يحتوى على قلوئ يسمى التورومين لا يؤثر كثيرا فى الجهاز العصبى وباضافة اللبن الى الكاكاو يقلل من تأثير هذا القلوئ ويزيد فى قيمته الغذائية اذ يضيف اليه فيتامينات أ وب و د

الينسون

وكان الينسون هو الشراب المحبب لدى قدماء المصريين وادخلوه فى توابل كثيرة وشرابه يحضر بغلى بذوره فى الماء ، وهو يجلب نوما هادئا ويكسب الوجه طلاوة جميلة وينبه القناة الهضمية ويساعد المعدة والامعاء على انقباضها

ويؤخذ شراب الينسون لتسهيل عملية الوضع عند الحوامل لانه ينبه انقباض عضلات الرحم ويدر المادة المعروفة بالسرسوب التى يفرزها ندى الام فى الثلاثة ايام الاولى عقب الوضع والتى تعتبر اغنى مادة فى العالم فى قيمتها الغذائية للطفل الرضيع .

ظاهر حسن درة



شئون المطبخ



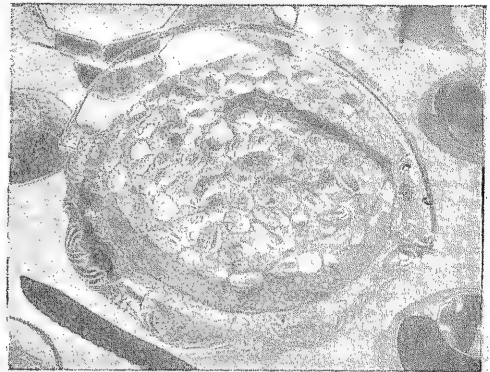
كعكة اللوز

فيغطي بورقة شفاف مدهونة بالزبدة واختبرى نضج الكعكة بغرس سيخ رفيع في وسطها واتركه لمدة دقيقة فاذا خرج جافا ولم يلتصق به شيء، دل على نضج الكعكة ٨ - تقلب باحتراس فوق منخل سلك وتترك حتى تبرد تماما ٩ - ضعها في طبق مسطح مفروش بورقة دانتيسل وقدمها للمائدة كما هو مبين بالرسم

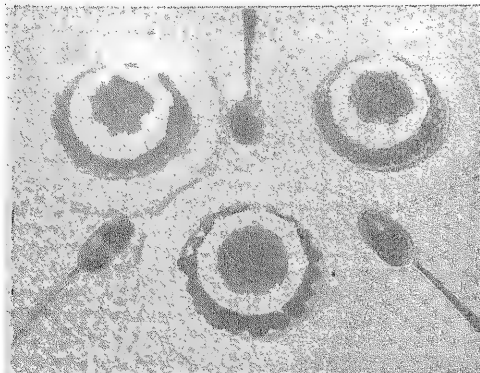
مهلبية السمولينا بالوشنة

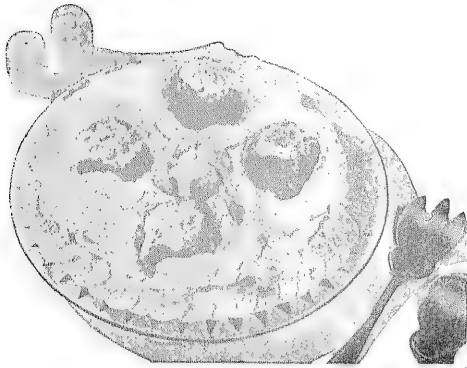
١ رطل لبن ٢ أوقيتان سولينا ٣ ملاعق كبيرة ماء دافئ ٤ رطل كريمة لباني ٥ نصف ملعقة صغيرة فانيليا ٦ ربع أقة وشنة ٧ - اغسل الوشنة جيدا ثم ضعها مع قليل من الماء يكفي لتغطيتها وارفعها فوق النار حتى تغلي ثم أضيف من السكر ما يكفي لتحليتها واتركها فوق النار الهادئة حتى تنضج تماما ولا تحطى إلا يكون الماء كثيرا ٨ - ضعي اللبن في كزولة فوق نار هادئة حتى يقرب من الغليان ثم رشي عليه السمولينا ويقلب جيدا حتى يغلي ثم هدي النار واستمري في التقليب مدة ١٠ دقائق حتى تنضج السمولينا ثم أضيف السكر ٩ - يرفع من على النار وتترك المهلبية حتى تبرد قليلا وتصير دافئة ثم اضربي الكريمة ضربا خفيفا حتى تغلظ نوعا وأضيفها للمهلبية ١٠ - أذبي الجيلاتين في كمية الماء الدافئ حتى تذوب وتتحلل تماما ثم تضاف مع الفانيليا الى المهلبية السابقة ١١ - صبي المهلبية في قوالب مستديرة مفتوحة من الوسط بعد بلها بالماء واتركها في الثلاجة حتى تبرد وتجمد تماما

نصف رطل دقيق * ٣ ملاعق كبيرة زبيب بناتي نصف ملعقة صغيرة خميرة ٣ ملاعق كبيرة فسواكه بيكنج بودر ١ مسكرة مفرومة نصف رطل سكر بودرة ١ أوقية لوز مقشر ٥ أوقيتات زبدة ٣ بيضات نصف ملعقة صغيرة فانيليا



١ - انخلي الدقيق والخميرة معا فوق قطعة ورق ٢ - ضعي الزبدة في سلطانية واضربها جيدا حتى تنعم ثم أضيفي السكر تدريجيا مع الاستمرار في الضرب حتى يصير المزيج هشاً مثل الكريمة ٣ - أضيفي البيض الواحدة بعد الأخرى بالتبادل مع مقدار الدقيق واستمري في الضرب حتى يمتزج الجميع جيدا ثم أضيفي الفواكه المسكرة أعدادها ولا تحطى أن تكون العجينة في النهاية سهلة الصب من الملعقة فاذا كانت بآسفة فأضيفي لها مقدار ملعقة أو ملعقتين من اللبن ولا تحطى أيضا ألا تكون لينة كثيرا أو سائلة حتى لا تسقط الفواكه وترسب في قاع الكعكة ٤ - صبي العجينة في صينية أو قالب كعك مستدير بعد دهنه وتبطينه من القاع والجوانب بالورق الشفاف ثم دهنه ثانيا بالسمن ٥ - اسقطي اللوز المقشور من القشرة الخارجية في ماء مغلي لمدة دقيقتين ثم انشليه من الماء وأزيلي عنه القشرة الحمراء الداخلة واقسمي كل لوزة الى نصفين ٦ - زخرفي سطح الكعكة بوحدة اللوز المقشر ٧ - توضع في فرن هادئ الحرارة لمدة ساعتين حتى تنضج تماما ويجف الوسط، واذا احمر السطح قبل النضج





٦ - تغلب القوالب كل منها في قالب مستقل بعدد الاكلين
ثم املئي التجويف في وسط القالب بالوشنة المسلوقة
المحلاة بالسكر وكذا زخرفي بها حول قالب المهلبية كما
هو مبين بالرسم . ثم قدميها للاكل

سلطة البنجر الراقية

- ١ طماطة كبيرة جامدة
- ١ خس
- ٥ ملاعق كبيرة لحم ناضج
- ٤ بنجر مسلوقة
- بارد مفروم
- خيار حسب الرغبة
- ١ كوب صلصة مايونيز
- ملح وفلفل

١ - اغسلي الطماطم وشققيها الى ٥ قطع طوليه مع عدم فصلها من بعضها وأزيلي منها البذور باحتراس
٢ - افرمي اللحم وامزجي به بقليل من صلصة المايونيز ليتماسك ثم اضيفي اليه الملح والفلفل وقليل من الكرفس والبصل المفروم اذا رغبت ذلك ثم احتفظي بباقي صلصة المايونيز وضعيها في قارب الصلصة الخاص

٣ - اغسلي الخس وانزعي الاوراق الخضراء واستعملي فقط القلب الداخلي

٤ - رتبى اوراق الخس على شكل أطباق صغيرة بشرط أن يكون عددها خمسة ورضي أربعة منها حول الطبق الصينى المسطح والخامسة في الوسط كما هو مبين أمامك بالرسم

٥ - افتحي أجزاء الطماطم قليلا وضعي داخلها جزءا من اللحم المخلوط بالمايونيز فوق طبق الخس الموضوع وسط

الطبق الصينى

٦ - قشري البنجر المسلووق وقوريه قليلا من الوسط ثم احشئ كل واحدة بجزء من اللحم المخلوط بالمايونيز وضعى كل بنجرة في طبق السلطة المعد فوق طبق الخس
٧ - قشري الخيار وقطعيه حلقات رفيعة ويرص حول طبق السلطة رصا متلاصقا بشرط أن تغطي كل قطعة ثلثى السابقة كما هو مبين بالرسم
٨ - قدمي السلطة على المائدة ومعها صلصة المايونيز في القارب الخاص

طعامك في ديسمبر

الاحد ٤ ديسمبر

طاجن اللحم بالخضر ،
مكرونة اسباجتي ، سلطة
خضار ، فاكهة

الخميس ٨ ديسمبر

لحم بالتريه ، فول أخضر
مكمود ، أرز مفلفل ، مخلل
فاكهة

الاثنين ١٢ ديسمبر

حساء العدس ، عدس
مطبوخ ، سلطة خضار ،
خضاف القرع المسلى

الخميس أول ديسمبر

حساء الطماطم بالخضر ،
لحم بوفتيك ، سبانخ
بالبيض ، مكرونة ، مخلل ،
فاكهة

الاثنين ٥ ديسمبر

طلعمية ، سلطة طماطم
بالبصل والمقدونس ،
صينية بطاطة

الجمعة ٩ ديسمبر

لحم بالدمة ، قلقاس
بالخضرة ، أرز مفلفل ،
سلطة بنجر ، فاكهة

الثلاثاء ١٣ ديسمبر

حساء بالتريه ، فراخ
محمر ، خبازة ، أرز
مفلفل ، سلطة بنجر ،
فاكهة

الجمعة ٢ ديسمبر

كفتة اللحم بالقسماط ،
مسقعة قرنيبط ، أرز
مفلفل ، سلطة خس ،
مهلبية الشكولاتة

الثلاثاء ٦ ديسمبر

كباب حلة ، مسقعة قرع
محشو كرنب ، سلطة خس
فاكهة

السبت ١٠ ديسمبر

بفتيك ، خرشوف بالتريه
أرز بالطماطم ، سلطة
خضر ، كستردة بالكرملة

الأربعاء ١٤ ديسمبر

فاصوليا جافة مكمورة ،
أرز مفلفل ، سلطة خضار
فاكهة

السبت ٣ ديسمبر

فاصوليا خضراء مكمورة ،
أرز مفلفل ، مخلل ،
فاكهة

الأربعاء ٧ ديسمبر

سمك مقلى ، طاجن السمك
نجل أخضر ، صينية قرع
عسل

الاحد ١١ ديسمبر

كفتة اللحم المشوية ،
مسقعة قرنيبط ، خس
محشو ، سلطة بطاطس ،
فاكهة

الخميس ١٥ ديسمبر

سبانخ مكمورة ، أرز
مفلفل بالطماطم ، مخلل
مهلبية السمولينا بالوشنة

لا تستقر فيه تلك لباطقة
الملونة التي تثبت شخصيته
والتي تثبت أيضا له قد
سدد الرسوم الدراسية
المستحقة عليه . وارتطمت
تلك الحقيقة بذهنه الكليل
.. وبدأت الأفكار السوداء
تنبش الماضي وترتع في
الحاضر . وأفاق الفتى قليلا
ومتأكد نفسه .. وتحرك
يختفي خلف الشجرة
الضخمة حتى لا يراه ذلك
الفوج من الطلاب الذين قد

كليتة الحبيبة .. ولعله كان
يضيق بها قليلا ، ولكنه الآن
يتوق الى ضجيجها وهو
خارج الكلية بل خارج
الجامعة كلها . انه يقف الى
جوار الشجرة الضخمة
الرابضة على اول الطريق
المؤدي الى الجامعة عند محطة
الترام . يقف لا يسعه مطلقا
أن يتخطى ذلك الحصار
المضروب على الطرق المؤدية
الى معهد الحبيب .. لسبب
واحد وهو أن جيبه الخاوي

.. وصمتت ساعة جامعة
 مؤاد بعد أن أرسلت دقاتها
 التسع .. ولم تخلف وراءها
 سوى الصدى الضخم الذي
 كان يطمطى في سماء المنطقة
 الجامعية .. ويتبدد منسابا
 مع هوائها البارد .. وفرت
 من عين الفتى دمة ساخنة
 انزلت على وجنته التي كادت
 تتجمد من القصر في ذلك
 الصباح الشديد البرودة من
 فبراير عام ١٩٤٧ .. كان
 ينصت الى الدقات في شغف
 حزين .. انه لم يسمعها منذ
 بعيد .. منذ شهرين أو ما
 يزيد قليلا .. ولقد كانت هذه
 الدقات تهوش عليه وهو
 ينصت الى شرح أحد أساتذته
 في داخل أحد مدرجات



منعشة حقاً
في كل وقت
وفي كل مكان

المعبودون
مصانع تعبئة كوكاكولا "سيكو"

وتقلصت عضلات وجهه .
 ولم يغب عنها كل ذلك .
 فطنت الى ذلك الشحوب الذي
 يظلل وجهه الفاتن الجذاب .
 وفطنت الى ذلك الشرود
 الناهل في أغوار عينيه .
 انها تلمح سرا دفينا . . .
 وحزنا بليغا . ولم تستطع أن
 تفهم شيئا . فقط ذاب قلبها
 شفقة عليه . . وجلسا معا .
 - جلال أصدقني القول
 ماذا هناك ؟ وأطرق الفتى
 برأسه . . وطافت بذهنه
 ألوان شتى من حياته كانت
 تتكون في ذهنه . كان يريد
 مخلوقا يفهمه أو يستطيع
 أن يفهمه حتى ينفذ بين
 يديه متاعيه وآلامه . ويبدو
 أنه قد عثر على مثل هذا
 الصديق . نسي أن قلبها
 ليس ملكا له . . ولكنه لم
 يعد يذكر سوى أنه بين يدي
 من يحب . . وان قلبه هو
 البقية على ص ٤٦

مشوقة . . فيها غبطة . . .
 وفيها حنين . . وخيل اليه
 أنه يسمع صوتا ينسجه
 خياله الفسيح . ولكنه كان
 الواقع . . حينما سمع
 الصوت يكرر - جلال !!
 وحقا . . كانت نعمات تقف
 عند رأسه . . وانبعث من
 جلسته منتفضا - وبلله العرق
 من قمة رأسه الى أخمص
 قدميه . . وهتف من الاعماق
 . . نعمات !!!
 - أنا لا أصدق عيني
 يا جلال . . أحقا أنت ؟
 - وأنا بدوري يا نعمات .
 اواه . كم أنا سعيد برؤياك
 ثم خيل اليه ان ذلك ليس
 من حقه فقال مستدركا .
 - كيف حال فايز ؟
 - لطالما سألنا عنك يا جلال
 أين أنت ؟ هل استغيت عن
 الجامعة أم ماذا ؟ كانت
 ساذجة في أسئلتها وصمت
 جلال على اضطراب . .

يحبس طمعا الى أن يستمر
 يحبها رغم الفارق بينهما . .
 وكان يستشعر رغبة عارمة
 الى رؤياها . . ولكنه لم
 يجزأ أبدا . كان الحرمان
 يلعب على مسرح حياته دورا
 قاسيا . . أجل كان الفقير
 بحرمة من دراسته . . وأيضاً
 ممن يحب . كان المسكين
 يتمزق في وحدته . . ويكاد
 يختنق من هول اليأس
 وأخيرا . . عاد جلال الى
 منزله البسيط الموحش . .
 يئن في صمت . . ويهار في
 التيع .
 وذات صباح قادته قدماء
 الى حديقة الاندلس . وجلس
 يتحائل على قراءة كتاب في
 يده . وبينما هو مستغرق في
 القراءة أو في الأفكار صكت
 مسامعه نبرة صوت لا يمكن
 أن تخطفه أذنه . . ولم يصدق
 سمعه . . ولم يرفع أنظاره
 سراعا . . كانت نبرة لهوفة

.. وأسدل على هذا الحب
 الضال قناعا كثيفا وفجأة . .
 دقت الساعة نصفا بغد
 التاسعة . . وإرتعد في موقفه
 وانكمش في نفسه . كان
 الترام قد قذف بفوج من
 الجامعيين جديدين . ومن بين
 هؤلاء كان فايز يبدو أنيقا
 باسم . . وفي رفقته فتاة
 . . وتضائل المسكين خلف
 الشجرة واسترق نظرة . .
 كانت أشبه بمطارق تدوى
 في أعماقه . . ولكنها لم
 تكن نعمات انها أخرى . . .
 وابتلع ريقه بصعوبة لازال
 فايز كعادته دائما يحلو له
 ان يتعرف الى أكبر عدد ممكن
 من الفتيات . . واذن فليست
 هناك علاقة بينه وبين نعمات
 الآن . . وتوجه العاشق
 بأبصاره الى السماء شاكرا .
 لقد مضت عليه الايام وهو
 يحاول أن يصرع حبه من
 أجل صديقه فايز . كان

إنه منظف
سريع !

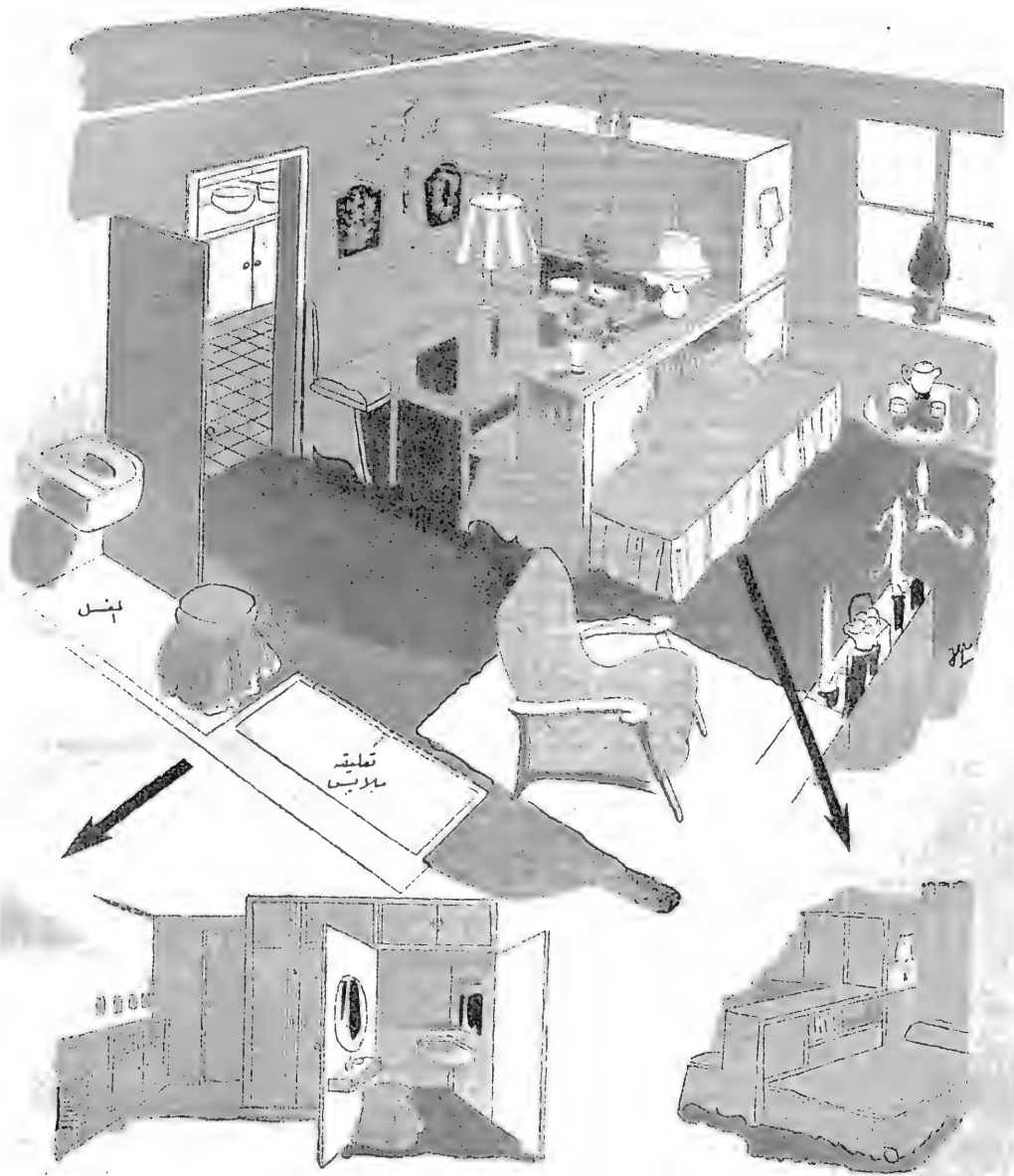
أفطر...
انه لا يخذش !

منظف سريع
وجيد للغاية
يجعل الاواخ
لامعة براقه !

Nettoie Rap
sans rouille

للأحواض والأبواب
والكسارات والأبواب
والمراتب والأثاث
والخشب والسيراميك
والأحواض والسيراميك
والخشب والأبواب
والمراتب والأثاث
والخشب والسيراميك

منتظف السريع المضمون !



ركن من الغرفة وقد ظهر فيه المدخل والمدفئة وارفف الكتب • والى يمين الباب دولاب للملابس ذو باين ومجموعة من الارفف • أما الجزء الثاني فهو دولاب آخر

غرفة واحدة تصبح حنة

ظهر مقعد ركن المائدة مصنوع من خشب الابلاকাশ أما جزؤه الاسفل فقهه ظل فارغاً ليسمح بدخول نصف السرير الذي يبلغ عرضه ١٤٠ سم أثناء النهار •

قوى النشافة المقصودة
على الباترون لا بلصق وسط
قائلة الشطبة الى الباترون
لا من الجهة المقابلة بقطعة
قماش مقوى ٨ × ٥ سم .
ضعي بداية الحزام في
الوسط على بعد ٣ سم من
الحافة وقوى الواجهة بوضع
قطعة القماش المقوى من تحت
الحزام . ثم لفى الحزام
حول الشطبة مع تثبيتها
ببعض غرز متينة .

البطانة : قصى من قماش
البطانة مرة واحدة الباترون
نمرة ١ ومرتين الباترون
نمرة ٢ . اننى الطرف ف ٠
خطى الجيوب من الباترونات
ق ١ . وق ٢ على حسب
الشكل نمرة ١ وتبينه على
البطانة ق ١ بخياطين
مستطيلتين (ك) وبخياطة على
الجانبين وفي الاسفل (شكل
١) أما عن الجيب الاخر
فياخذ من الثلاث جهات
بعد وضعه على العلامة ق ٢
من الباترون ١

القفل : قصى الباترون
ج د هـ ومن الجوخ والباترون
د من قماش البطانة • خيطي
كسرتين كبيرتين على الوجه
وبطنهما في الباترونين هـ
وهنا لكي يصبح الباترون جـ
في حجم الباترون د والباترون
هـ من حجم الباترون و ثم
بعد وضع الواجهة للواجهة
خيطي على ثلاث نواح
واتركي عند علامة م مفتوحا
واقليه واثني القطعتين
المكسرتين على العلامة ن

ان شنطة اليد هذه كقيلة
ياكمال اناقتك فمع قليل
من الصبر والحنق يمكنك
اسيديتي ان تصنعى هذا
الموديل من العنصرى • أو من
الجلد أو من القטיפه المضلعة
وفى استطاعتك استعمال
قماش التايور الذى ترتدينه
يلزمك ياسيديتي ٣٠ سم
من قماش عرضى أو ٣٠سم
من قماش ضيق أو خمسة
أقدام من الجلد • أما للبطانة
فتحتاجين الى ٦٠ سم من
الستانان أو المواربه من العرض
والكزن ٣٠ سم من القماش
المقوى من العرض والكنزوالى
فرخ نشاف أو كرتون رفيع
ورحليقتين من المعدن المذهب
أو من الخشب أو من
البلاستيك •
طريقة العمل : قصى من
الجون مرة واحدة الباترون



باترونات

من صنع عمل جوفو بيه

ثمن الباترون الجاهز ٢٥
ومب الخصاصات ٤٠



صوف خفيف جريب واخلام زراير
٣ متر عرض ١٤٠ سم

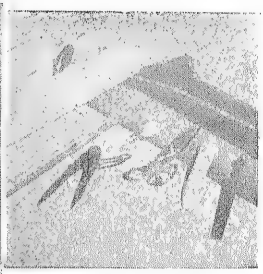
صوف جريب والكاف زراير بنيا سلسله ولقبه
٣ متر عرض ١٤٠ سم

٢



٢ - بعد قص القماش على
الباترون تجمع القطع بكل
عناية ثم تخطط بالمكنة على
مسافة ٤ مليمتر من الدايير.

المكنة • ثم قصي من النشاف
الباترون لالا وثبتيه على
علامة × × × × واثنيه
مشل الاول • ثم ضعي
البطانة بداخل الشنطة
والصقي القطعتين الاماميتين
للشنطة معا بنشر بعض نقط
صمغ على الدايير وخطيطيه
بالمكنة والصقي البطانة بداخل
الشنطة بعد أن تضبطي
الجوانب على بعضها والقطعة
الامامية على بعضها • ثم
اعلمي أربعة عسراوى فى
الاربعة أركان بعد اتمام
الشنطة وتبطينها (شكل
٠ (٢



٣ - بعد قص القماش
المقوى الصقيه بداخل
الشنطة شبكيه ببنسات كما
هو مبين بالصورة حتى
ينشف تماما •

١ - هاهى لوازم الشنطة
الجوخ ، والستان للبطانة
قماش مقوى ، ورق نشاف ،
مسطرة ، مقص ، برجمل
صمغ ، مطواة •

نتيجة مسابقة العدد الماضي

وصل الى المجلة مئات الردود على مسابقة محلات
جينو للتفصيل والباترونات ووفق عدد كبير من
المتسابقات الى الحل الصحيح ، وقد فطنت الاغلبية
الى أننا قد حذفنا جزءا من اجزاء الفستان المطلوب
اعادة تركيبه • واجتمعت لجنة فحص الردود وقررت
منح الجائزة الاولى (تفصيل فستان وسراجه)
السيدة نرجس حبيب سابع والجائزة الثانية (باترون
على القاس) الانسة كليون بيحا الطالبة بالقسم
الفرنسي بكلية الاداب ، والجائزة الثالثة (باترون
جاهز كلودين) السيدة نزهة احمد •

وسنرسل جوائز ترضية لكل من أرسلت حلا
صحيحا •
انتظري مسابقة الشهر القادم طريفة، مفيدة، مبتكرة

جماليات رياضة

نحن ننشر هذه الفصول لسد الفراغ ، فهي فصول تكلف أعصاب المحررين فوق ما يطبقون ، لان الاختصاصيين في هذا الموضوع قليلون في مصر، ونحن نريد المرأة المصرية عنوانا للجمال ومثارا للتقدير والاعجاب، فاذكري ياسيديتي ان غيوب الجسم في الصريات ملحوظ ، ومصدره الوراثة والاهمال، وفي أوروبا انتصروا على الوراثة بالعناية المتصلة وأصبح جيل المرأة الغربية غاية في الرشاقة والاعتدال .

وكثير من الصريات يعتقدن أن جمالهن يمكن استكماله (بالرجيم) والرجيم علاج فيه من القسوة مافيه ، كما أنه يسبب أحيانا أمراض القلب والصدر ويشيع الضعف في الجسم بدلا ما يشيع تماسكه وانتظامه ، فالطعام ضروري وتناوله بانتظام وبكميات كافية مطلوب للصحة العامة ، أما التغلب على ما يتركه الطعام من لحم وشحم فعلاجه الوحيد هو الرياضة البدنية المنظمة .

وانك لترين معنا على هاتين الصحفيتين بعض الالعاب الرياضية المفيدة في القضاء على مداخل الجسم ومخارجه التي لا لزوم لها ننصح لك باتباعها فهي العلاج الوحيد لشحجك وترهلك .

واذكري ياسيديتي أن الجيل الذي تعيشين فيه جيل يكره أشد الكراهية السمنة ويسخر من الجسم المترهل ، وهو جيل يريد زوجة قوية البنيان سليمة الكيان ، والرجيم خصم للقوة عدو للصحة ولا علاج غير الرياضة تحببك فيمن يبحثون عن زوجات مثاليات .

للفخذين : استلقي على ظهرك مع مد اليدين والساقين . ارفعي ساق اليمنى وذراعك اليسرى في نفس الوقت بحيث تتلاقى اليد بوجه القدم أخفضيهما وارفعي في نفس الوقت



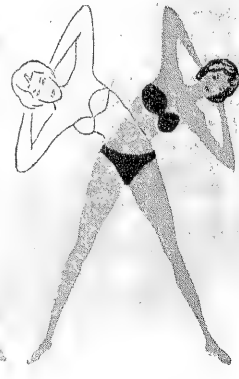
للفخذين



ساقك اليسرى وزراعك اليمنى كما فعلت بالساق اليمنى والذراع اليسرى . كرري هذا التمرين عشرين مرة وبسرعة . والان قفي معتدلة واتكئي بيدك على مائدة . ارفعي ساقك اليسرى وارسمي بها دائرة كبيرة . كرري هذا التمرين عشر مرات واعيديه بالساق اليمنى .



للخصر



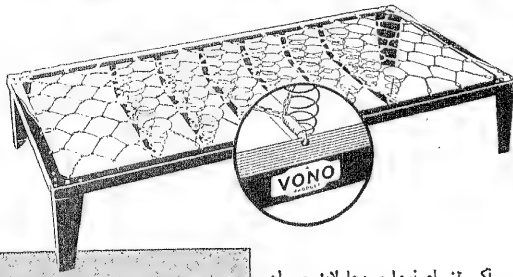
عضلة الساق اليمنى باليد اليسرى والعودة مع الانثناء الى الامام للمس القدم اليمنى باليد اليسرى . كرري هذا التمرين عشر مرات واعيدي الكرة باليد اليمنى .

الجانب الايسر . قفي معتدلة وافردى قدميك بقدر المستطاع مع فرد الذراعين الى الجانبين . دوري بجذعك مع الانثناء الى الخلف بحيث تلمسين

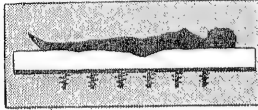
وبالكوع والفخذ الايسر . عودي الى وضعك الاول ثم انثني الى الامام على الفخذ الايمن الى ان تلمس الجبهة الركبة . قومي بهذه العملية عشر مرات اعيديها على

للخصر : قفي معتدلة مع فرد القدمين ووضع اليدين خلف الرقبة . انثني جذعك الى اليمين مع وضع الكوع الايمن على الفخذ الايمن . اعيدي الكرة الى اليسار

سر النوم العميق



ملاء من طراز قديم لا ترخ الجسم



ملاء فونو تحمل الجسم حلا متساوياً مريحاً

لكي ننام نوما مريحاً لابد من ان يكون جسمك في حالة استرخاء تام .. وهذا ما تتيحه لك ملاء فونو للسرير لانها تتسنى بروى ونبات مع كل تقلبات جسمك .. موفرة لك بذلك أقصى حدود الراحة
أتع لتفلسك هذا اللون من الراحة بنراء مله فونو للسرير .. فهي تخدملك أحوالاً عديدة .. ومع ذلك فان منها متواضع وفي متناول يدك
ملاحظة : باضافة قوائم معدنية او خشبية الى اركان مله فونو تصير سريراً كاملاً كما هو مبين اعلاه

ملاء السرير فونو مصنوعة في انجلترا 5 أبحام مختلفه - من ٤٠٠ ل ٦٦٠

يباع في مصر عند : بدكو - عمر الهندى - شيكوريل - صيدناوى - محمد حسن جبر - محمد احمد الرشيدى - بوفتكنا وبصر الجديدة : د. و. فاشينيل وفي الاسكندرية : ج. م. جرشون - ج. عبد النور - مودود هوم - اسماعيل ابو العينين - وفي بورسعيد : دياكونو - ابو العينين اسماعيل - بهام عرفه وفي السويس : م. منشه وولده - وفي الاسماعيلية : ميناس قريوس

زودوا متحف فؤاد الاول

لسلكك حديد وتلفونات الحكومات المصرية (أمام مخزن بضائع محطة مصر)
لتشاهدوا تطورات وسائل النقل البرية والبحرية والجووية في مختلف الأزمان ولتروا أكبر وأدق مجموعة من النماذج والحرائط والصور المصماء لتاريخ النقل في مصر والخارج

المتحف مفتوح للزيارة كل أيام الاسوع ماعدا أيام الاثنين والعطلات الرسمية كما يأتي :
فصل الشتاء - من أول نوفمبر الى آخر ابريل من الساعة ٨ ٣٠ الى الساعة ١٤ ٠٠
فصل الصيف - من أول مايو الى آخر اكتوبر من الساعة ٨ ٣٠ الى الساعة ١٣ ٣٠
خلال شهر رمضان

شتاء : من الساعة ١٠ ٠٠ الى الساعة ١٤ ٠٠
صيفا : من الساعة ١٠ ٠٠ الى الساعة ١٣ ٣٠
رسم الدخول ٣٠ مليما
تليفون رقم ٤١٩٦٤



للرقبة : قفى معتدلة .
ضعى يديك متشابكتين
خلف رقبتك . القفى رأسك
شمالا ويمينا ثم الى الامام
والى الخلف . امليه أخيرا
الى الجهة اليمنى ثم الى
الجهة اليسرى . مارسى هذا
التمرين دقيقتين .

واذكرى ياسيدتى ان
العناية برقبتك ليست شيئا
تافها لا يستحق الرعاية التى
تستحقها بقية أجزاء الجسم
فان أية سيدة جميلة . القسومات
حلوة القسومات قد تفقد
نصف جمالها ورشاقها ان
بدت برقبة عوجاء أو برقبة
مترهلة أو سمينة أو غير
منتظمة الشكل .



للردفين : اتكى بساعدك
الايمن ويبدك اليسرى .
ارفعى الان ساقيك مع
ركبتيك واجلسى الى اليمين
ثم الى اليسار . كررى هذا
التمرين عشر مرات .



بريد بنت النيل



أحدى قارئات بنت النيل :

حسنا فعلت بعمل كمادات ساخنة لوجهك ولكن احذري المبالغة ورشي على وجهك بعد تجفيفه جيدا بوردة تالك وامتنعي من أكل الحوادق والشوكولاتة وخذي ملينات والمحلل قابض اللسان اسمه astringern

فائز شنفير :

اكبر الظن ان الذي تشكين منه هو حب الشباب . احذري ان تسميه وابتمدى من تناول الحوادق ونظفي امعاك باخذ نصف فنجان صغير من زيت البرافين يوميا قبل الذهاب الى الفراش . اغسلي وجهك بالماء الساخن ورشي عليه مسحوق التالك بعد تجفيفه جيدا .

السيدة فوزية عبيد القاهرة :

(١) يمكنك زيادة وزنك بالاكثار من تناول الأطعمة الدسمة والمواد النشوية مثل البطاطس والارز (٢) ادهني شعرك بزيت البرافين .
حبيبة عزوز عبد الرحمن :
(١) مدد الشمل اللازمة موقوف على حجم جسمك ومقاساتك فارسل مقاساتك اقدر لك عدد الشمل . اما الغرز والموديل

وصابون (٢) دلكي كورك بنصف ليمونة وكذا رقتك .

بشينة - القاهرة :

(١) قومي بهذا التدليك مرة في الاسبوع والان ولا تصدتي لتلك الاسبغة الغريبة التي ذكرتها لنا في خطابك (٢) دلكي ظهر يدك بكريم مغد من اسفل الى اعلى (٣) البشرة لا تبيض بالادھنة والمساحيق . ادهنها بكريم دسم ان كانت جافة (٤) قد يكون سبب هذه البقع كسل الكبد فلتعرض امك نفسها على اخصائي .

قارئة ب.م بشبرا .

(١) يمكن شراء محلول قابض للمصام من أي محل أدوات التجميل واسمه astringent (٢) عالجى الاسالك بتناول ملعقة كبيرة من زيت البرافين كل ليلة قبل النوم (٣) لابد من ان تعرضي نفسك على اخصائي كبير في الانف والاذن والحجرة .

مارى جرجس بالكنيا :

(١) لا قائدة يا انسى من الحزن هذه هي حال الدنيا منذ الازل . حاولي ان تشغلي نفسك بما ينفع اهمتي بشؤون المنزل . ابعدي عن الوحدة ما امكن واكتبي لنا بين حين واخر لتطمئن على حالتك (٢) سوف يزول هذا الاسمرار في الشتاء . ادهني وجهك باللبس الزبادي واتركيه عليه حتى يجف ثم امسحيه وضى على وجهك كريما مغليا .

احمد سعد عبيد .

سنحقي رجاءك وسيمسدر التكتوت قريبا مستقلا من بنت النيل .

الانسة دولت احمد سليمان القاهرة :

يمكن الاستعاضة من لبس الام بمستحضر من المستحضرات المشهورة التي توجد بالصيدليات على ان تتبع التعليمات الموجودة على العلبة بدقة .

قارئة مجلتكم :

يمكنك نزع هذا الشعر از الوبر بالطريقة المعروفة عندها نحن الشرقيات .

رمزه عبد القادر بالقاهرة :

(١) سيطول شعرك المقصوص بعد شهر على الاكثر . وان اردت فرده عليك بتسريحه بزيت البرافين . وشده جيدا ثم رطبه طول الليل . كرري هذه العملية يوميا (٢) اغرضي نفسك على اخصائي في الانف والاذن والحجرة (٣) اكتبي الى الادامة اللاسلكية للمملكة المصرية ه شارع علوي (دكن المراق) .

الملقعة كبيرة ملانة تزن اوقية . تعادلي ذلك بالكابيل والموازين المتبعة عندكم بالعراق .

ثناء مجاهد طالبة ثانوى :

(١) ليس امامك يا انسى الا ترك هذا المستحضر وتشميط شعرك كل يوم عقب التهوؤ من النوم وقبل الذهاب الى الفراش وتدليك متابعه بوزيج من زيت الزيتون وزيت الخروع ثم فسله جيدا بالماء الدافئ والصابون (٢) هل يقتل ان يكون طول اخذك ١٠٧ بوصة أى اكثر من مترين ؟

نبهة السيوف :

(١) نشكرك على كلمتك الرقيقة ونرجو لك ولبنات مسوريا كل تقدم (٢) الحمامات البخارية تنحف الجسم ولكننا لا نعرف ان كانت توجد مثل هذه الحمامات في مدينتكم ام لا .

السيدة ايلين واصف رمل الاسكندرية :

نشكرك على اهتمامك الزائد بالمجلة وعلى ما ارسلته لنا من موضوعات طريفة كنا نود نشرها لولا ضيق المقام .

باسمة بالفنون الطرزوية :

لقد تمجينا من شركراك يا انسة واننا لا نمتقد ايدا ان شميحك اليابانيتين مستقلتان من جمال وجهك . انهما ستزيدانه جمالا وسحرا .

ف.ع. الحيرة :

دلكي شعرك بوزيت الزيتون النقى واغسله بعد نصف ساعة بالماء الدافئ والصابون .

حاترة م.ى.ك بالقاهرة :

(١) ليس امامك الا التدليك (٢) يمكن ازالة ما تشكين منه بجراحة التجميل (٣٠٠) نحن لا ننصحك بهذه العمليات ان كان الامكان الاستغناء منها لانها تكلف كثيرا .

الانسة ليندا صالح يعايدين :

سنفرد للفتاة صفحة في العدد القادم .

الانسة نوال بالفيوم :

وزنك طبيعي . اما عن نحافة سابقك فليكن بتدليكهما من اسفل الى اعلى يوميا . دلكي وجهك ايضا واسدلي شعرك من الجانبين ليبدو وجهك صغيرا .

انسة نجاهة محمد حماد :

(١) دلكي شعرك يوميا بصفان بيضة واغسله بعد ذلك بماء دافئ



برودت زرد

أحمر الشفاه روج بيزيه

صداعا مؤلما • كما أن دوار البحر يصحبه عادة غثيان وصداع

والصداع قد يكون نذيرا بمرض خطير داخل المخ قبل النزيف المخي أو التسلسل نتيجة جلطة دموية مخية • وغالبا ما يكون أكثر ما يكون في مؤخر الرأس شديدا وينبض دائما وغالبا ما يوقظ المريض من نومه في الصباح الباكر •

ومما تقدم يتضح أن الصداع يختلف كثيرا في أسبابه ودلائله ولذلك يجب أن لا نهمل أبدا ذلك العارض خصوصا الصداع المزمن ففي هذه الحالة يجب المبادرة باستشارة الطبيب

الصداع

بقية المنشور ص ٥

بالتهابات مزمنة في الجيوب الانفية •

والعين قد تسبب الصداع حين يكون هنالك ضعف في قوة الإبصار والنظر ويلاحظ ذلك في كثير من تلاميذ المدارس الذين يشكون من صداع مؤلم خصوصا بعد القراءة والاستدراك دون سبب ظاهر فاذا ما أصلحوا نظرهم بالنظارات المناسبة فسرعان ما يزول الصداع •

والتهابات الاذن تسبب

ضعف الجسم (٢) مديقتك ضعيفة البنية ويجب أن تقوى نفسها •

الأنسفة فابت بكلية الزراعة •

لا بد أن تكون البشرة تحت الشعر بيضاء لانها لا تتعرض للشمس كباقي اجزاء الوجه •

الأنسفة قدرية عند الحميد •

شكرا جزيلا على كلمتك الرقيقة •

وفاء بالعاسية •

اتنا لا نرى فائدة من استعمال ماء الاوكسجين لشعرك • مشطيه جيدا كل يوم صباح مساء ودلكي منابته بمويج من زيت الزيتون وزيت الخروع ثم اغسليه بعد ساعة بماء دافئ وصابون •

قارئة س.م •

(١) يجب أن تعرف أولا سبب ضعف أعصاب اخيك لتصف له العلاج (٢) يجب أن تعرضي نفسك على أخصائي في العمون فقد يصف لك مرهما خاصا تدهنين به رموشك (٣) يجب أن تأخذي حقن خلاصة الهرمونات •

س. بمصر الجديدة •

السويان مغز ان كان فيقا • جربي التدليك بحركة دائرية مبتدئة من المركز الى الخارج •

ع. بمصر الجديدة •

عاجلي القشرة أولا فقد تكون سبب ضعف شعرك •

عنابات خليل الحمزاوي •

(١) يجب أن تجففي وجهك جيدا بعد غسله ثم دهني بالجلسرين •

استعملي كريما مغليا (٢) هل انت ضعيفة البنية لان السواد حول العينين دليل على الضعف •

م.ش •

اباك وفرد شعرك بالبرمانات فانه يتقصف أو يقطع • سرحبه بالمشط وزيت الزيتون التقى أو البرافين وتشدده جيدا مع ربطه ربطا محكما • كرري هذه العملية بتفرد شعرك الى حد ما •

جديدة • صديقة بنت النيل •

(١) يجب أن تبادري الى مرض حالتك على طبيب باطني فالكمة



الفضل يرجع لعودة صابون سانلايت القسيل أصبح نظيفا للغاية . لا يوجد أحسن من سانلايت - الصابون الجيد

صابون سانلايت عادشايت



الصابون الذي تختاره كل سيّدة مدبرة

١٩٣٥-١٩٣٦

الحاج ليعث

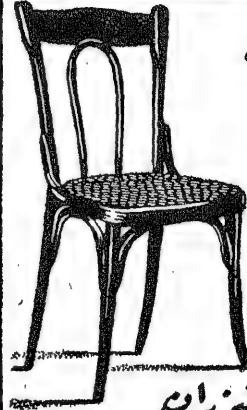
كرسي الظايط

ينفرد بالثافة والجمال

التي ترضى جارية الشرف والمناخ



بالمعرض الزراعي الدولي في القاهرة ١٩٤٩



إنتاج

مصنع مصر للكرسي فيزيان

الظايط

٥٧ شارع الأزهر بمصر ت ٤١٠٩٨

KORSI AYET كرسى ظايط

لا حظوا هذه العلامة على كل كرسى

البساطة والأناقة

من الحقائق التي يجدر بنا تقريرها أن البساطة هي سر الأناقة .. فكلما روعيت البساطة في الملابس بدت روعته وتجلي جماله .. على تقيض هذا الثوب الذي تفتن صاحبه في تجميله « وتكليفه بمختلف الالوان ! »

فالثوب الجميل الانيق هو الثوب البسيط الخالي من كل زركشة ، الا من حلية بسيطة تضفي عليه لونا من الوان الجمال ! ..

وقد يبدو هذا الثوب لبسيط - رغم رخص منه وقلة تكاليفه أكثر أناقة من ذلك الثوب الغالي الثمن ، الذي أسرفت صاحبه في تفصيله اسرافا ذهب بجماله ورونقه ! ..

ان الثوب الذي ترتديه السيدة أو الفتاة عنوان صادق لذوقها ، وكلما كان الثوب بسيطا في مظهره وتفصيله بدت صاحبه أكثر فتنة وجمالا ! ..

فراعى يا سيدتي قدر امكانك البساطة في ملابسك ، وفي كل مظهر من مظاهرك .. ولتؤمنى أن هذه البساطة سر أناقتك ، وجمال مظهرك !



الأناقة بأسس

ما أجمل هذا الباطو الذي يكسبنا أناقة بدون تكاليف باهظة . وبجانب أناقته فانه عملي أيضا لذلك تجدينه قد حاز قبول السيدات منذ بضع سنين . تستطيعين عمل هذا الموديل من قماش جديد كما يمكنك أيضا يا سيدتي الحصول على نفس النتيجة ان أدخلت تغييرات على الباطو قديم . لكننا لا نقدر على نصحك في اتباع أية

طريقة معينة في هذا الموضوع على انه نشير عليك بفك الباطو أولا وتنظيفه جيدا ليستطاع تدويره بعد ذلك . أما من حيث الإصلاحات وخلافه فلا يمكننا ارشادك على الوجه الاكمل . أنت وحدك تقدرين على هذا حيث انك أنت تلمسين الفرق وبقليل من التفكير يمكنك الوصول الى حل مرض .

هذا الباطو يحتاج الى

متر وثلاثة أرباع المتر عرض ١٤٠ سم ثم تقصينه على فماش مجوز : رقم ١ - الصدر ٠ مرة واحدة ٠

رقم ٢ - الظهر ٠ مرة واحدة مع مراعاة أن يكون الخط جـ على ثمانية القماش رقم ٣ - البطانة الامامية مرة واحدة ٠

رقم ٤ - الباقة : مرتين رقمي ٥ و ٦ - الاكمام كل قطعة مرة واحدة ٠

رقمي ٧ و ٨ - الجيب وقلابته : مرة واحدة كل قطعة منهما ٠

هذا ونذكرك بأنك تحصلين على قطعتين من كل قطعة لان القماش مجوز . ولا تنسى أيضا أن تضيفي في القص حوالى ٣ سم للخياطة ٠

أما بطانة الباطو فيمكن قصها مطابقة للأصل ما عدا البطانة رقم ٣ والياقة والجيوب فانها لا بطانة لها .

الخياطة :

أقلى بنسبة الكتف واجمعي بين الظهر والصدر بخياطة هـ - د و هـ - د ثم بخياطة الجانبين و - و مع ز - ز يمكن استعمال القماش المقوى المسمى بتارالاتان ووضع بين صدر الباطو والبطانة الامامية وخياطته جيدا باليد . هذا في الصدر الايسر أما من حيث الجهة اليمنى فيستحسن أن تخط بالكنة من عند العلامة ا - ا (انظري الموديل نمرة ١) . أما البطانة فتثبت القماش يكون مواجها عدلة قماش الباطو ثم تقلب على الظهر مع الملاحظة بأن تخطي على المكنة فقط المسافة المبينة بين علامتي ا - ب أما المسافة بين ا - د فتترك حتى تترك الباقة ثم تلفقينها على أسفل خياطة الباقة (انظري الموديل رقم ٢) .

الياقة :

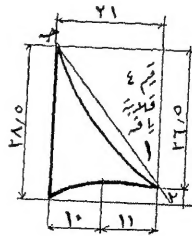
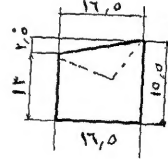
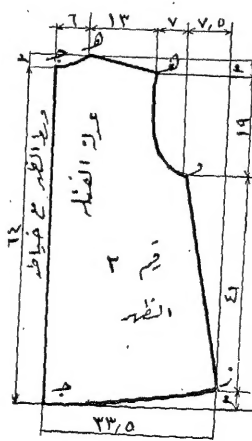
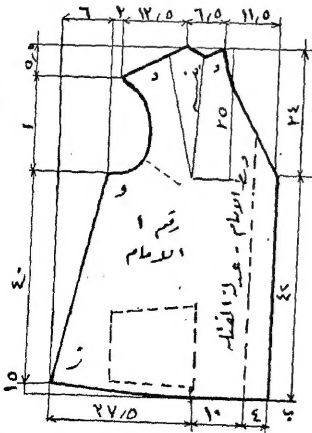
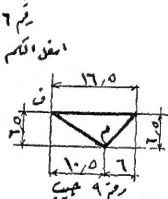
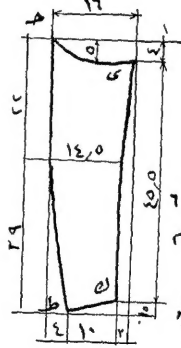
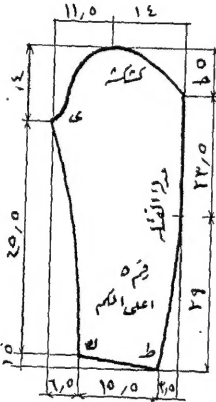
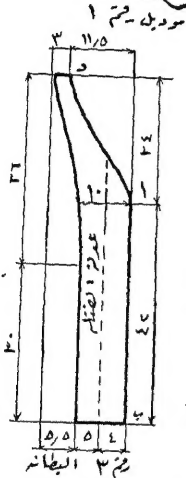
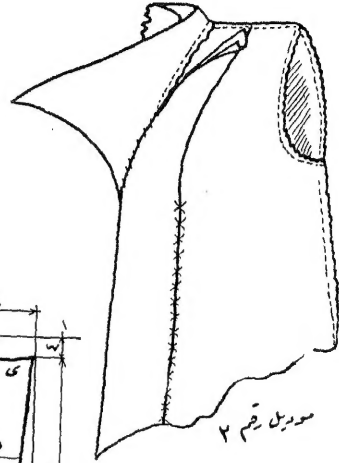
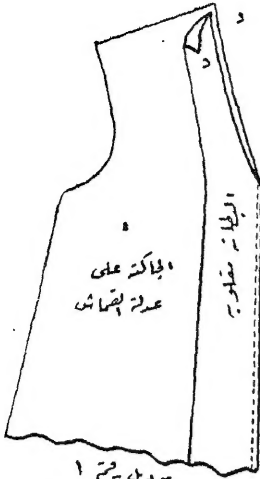
اجمعي الياقة من أطرافها

السر... في الصحة الجيدة هو انتظام حركة الامعاء



الصدر بغرزة كبيرة مثل
غرزة الصليب . أما في
أسفل البالطو وبالاكمام
تركيبها أن يكون ظهرها
في الداخل .
إذا كنت تفضلين
العراوى الكوردونية
ركبها بعد خياطة البالطو
أما إذا كنت تفضلينها
مفتوحة بالبالطو فتعمل
قبل تركيب البطانة
الامامية .

١ - ج وتكون واجهة القماش على بعضها . ثم
ضعي قطعة تارلاتان على ظهرها وقلب الكل
بعد الخياطة . تعمل الناحية الاخرى مماثلة لها
وتثبت على فتحة البالطو حيث تكون علامة ج
على الكتف - ثم تخيط عليها البطانة . اجمعي
الاكمام من العلامات ح - ط ، ط - ي ، ي -
ك خيطي قلابة الجيب ثم ثبتيه في أسفل البالطو
اثنى الاكمام وذيل البالطو
البطانة الداخلية تشبك في الاكتاف وفي



واستمتعا بيومهما كاملا
وفي معرض حديث سألها عن
صلتها بغايز ولماذا تركته ؟
وتجيب نعمات - لقد برمت
به وتركته لسبب بسيط
وهو اني لم احبه يوما ...
ولاني اكتشفت اني احب
انسانا جديرا بأن يحب
وصمت العاشق على اضطراب
وعاد يسأل - هل أعرف هذا
السعيد ؟ وترد الفتاة في
خجل رقيق : (نعم ... أنت
تعرفه ... تعرفه أكثر من
غيرك يا جلال) .

وعاد الفتى الى منزله
تستحبه الغطة ويحفزه
الحب . وفي المنزل كان
ينتظره الوالد وابتدره قائلا:
- يا جلال ... هل تعرف
فتاة تسمى نعمات؟ ويصمت
العاشق على خجل ويؤمن
بالايجاب ...

لقد اتصل بى اليوم
صديقى اسماعيل بك ...
وأنت تعرفه جيدا ... ذلك
الرجل العصري المثقف
وأبدي استعداده التام
للمعاونتى على استرداد مكاتنى
فى السوق المالية من جديد
ولقد شكرت هذا الصديق
المخلص الكريم ... ولكنه
أخبرنى ايضا عن قصة طريفة
قصتها عليه نعمات ... ولعلك
لا تعلم انها ابنته

وقفز جلال من مقعده
وتذكر كيف كان والده دائما
يمني به بأنه سيخطب له فتاة
تدعى نعمات كريمة أحد
أصدقائه ... لما يعجبه فيها
من علم وخلق ... رياه ... انها
هى ... هى بعينها ...

- نعم انها هى يا جلال .
لقد قصت على والدنا كل
شئ قصصته عليها أنت ولما
سألها عنك عرف والدك على
الفور ... وهو الذى دفع لك
الرسم يابنى .

وهكذا ... هكذا كانت
النهاية التى لم يتوقعها
العاشق مطلقا .

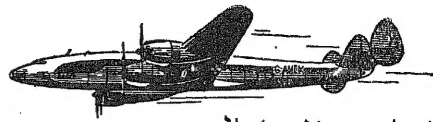
العاشق

بقية المنشور ص ٣٥

ملك لها . وهنا انطلق يتكلم
... وسرد لها كل شئ سردا
مفصلا . وحينئذ شعر
بالراحة تنفذ الى كيانه وترطب
قلبه الكسير . وران عليهما
صمت بليغ ... حزين .
ومن جديد عادت الخواطر
تدور فى ذهنه ... ترى هل
أخطأ أم أصاب أن صرح لها
بكل شئ هكذا . هل ستفر
منه ... ذلك الفقير ... والفقر
فى نظر هؤلاء عار أى عار .
وهل ... وهل !؟

كل هذه الاسئلة كانت
تخفق تفكيره وترتعد فى
رأسه المحموم .
وأطرت نعمات المدللة
هنيهة ... كانت واجمة ...
ولم يدرك كيف يعزل هذا
الوجود وأطرق بدوره ثم
افترقا بعد قليل .

ومضت أيام . وذات يوم
تلقى من الجامعة خطابا
يدعوه لاستلام بطاقته
الشخصية لانه قد سدد
الرسم بمقتضى اللوائح
الجامعية . ولأول مرة منذ
شهور يدخل الجامعة . كان
يرتجف وهو يلتقى بزملائه
واحدا بعد الآخر . ولم يدرك
كيف يرد على أسئلتهم
الخرجة ... ووجد سبيلا
للخلاص فادعى انه كان
مرضا . وصدقه البعض أو
لم يصدقوا . والتقى أيضا
بغايز . ولم يشك هذا فى
أكذوبة مرضه ... وكان
يدور بعينيه يبحث عن
نعمات . وتملص قليلا من
فايز وهرع يبحث عنها .
ولقيها المسكين بقلب خافق .
وأسعده انها كانت تبدو
فرحة برؤياه . وفى ذلك
اليوم لم يفترقا ... لم
يحضرا درسا واحدا ولكنهما
هرعا الى حديقة الحيوان



إن التعامل مع الرجال

لأيسر من الاتصاف بالعناوين !



لقد وجدت بصفتى مديراً للتصدير بشركتى ، أن الاتصال
بالرجال خير للعمل وأجدي من الاتصال ببنات وبناتهم ، إذ لن
يكون هناك داعٍ للإسالات التى ستتطلب منها عن آخرها ،
ولن يبتغى هناك مجالاً لسوء التفاهم ، فإن المشاكل سيتم
بحثها وحلها فى السواء والاحتياط . وهنا تظهر لك فوائد شبكة
خطوط الطرق الجوية البريطانية التى تمتد إلى أكثر من ١٨٠٠٠
ميناء فى العالم أجمع . فإن الطرق الجوية البريطانية تصل
خطوط الطرق الجوية البريطانية تمتد كل شئ بغير جهد أو اضطراب
الى حيثما اريد الذهاب . وفى ذلك توصيدنى - وكذلك حقائقي - بصفة
ووفى المواعيد الموضوعية ، كما أن إعداد رحلاتى - بما غايه فى السهولة
قصر شعكة الطرق الجوية البريطانية تمتد كل شئ بغير جهد أو اضطراب
وكل شئ يسير فى دقة كالساعة مع اختلاف واحد هام ، هو اتصالك بـ
شريد - شخصيتي !
اماعن الرحلة الجوية ، والراحة فى المقاعد
الطعام مجاناً إن كنت جائعاً ، وأنا اعنى " كل شئ " .
المطبخ إن كنت متعباً . وكل شئ ، وأنا اعنى " كل شئ " .
حقاً تلمس فيه خبرة شركة الطرق الجوية البريطانية مدى
٣١ عامات كاملة قضيتها فى خدمة الطيارين .



بريطانيا العظمى - الولايات المتحدة الأمريكية - برمودا - كندا - جز الهند الغربية .
وسط وجنوب اسبانيا - الشرق الأوسط - غرب وشرق أفريقيا - باكستان
الهند - سيلان - استراليا - نيوزيلاند - الشرق الأقصى - اليابان

الطرق الجوية البريطانية تفتى بك كل العناء

سافد بطاثرات B.O.A.C

للاستعمالات وجزر الاماكن ، اتصلوا : مركز حجز الاماكن ، الميناء للطرق الجوية البريطانية
القاهرة : شارع قصر النيل ت ٤٩٧٤٧ - ٤٩٩٩٩ ، الكندرية : ١٥ ميلان - مصر - تليفون
ت ٢٢٨٧٣ ، وجميع الوكلاء في جميع المدن .

BRITISH OVERSEAS AIRWAYS CORPORATION WITH G.E.A., S.A.A. AND T.E.A.I.

احمد
حفيظ

شارع سليمان
باشا رقم ٤١
عمارة الشرق

تييف - خازات - أظم شاي وقهوة - خذف تقي
: تزيل ١٠ ٪ / لعضوات اتحاد بنت النيل



كثبت الينا مندوبتنا السيدة أمنية توفيق فصولا
ممتعة عن تطور الموضة فى باريس عاصمة الموضة العالمية،
وكان آخر ما تلقيناه منها ومن مكاتبنا الاخرى مجموعة
من ازياء المعاطف الفرو ، تخيرنا أجملها ونشرناه على
هذه الصفحة حتى نكون أول من يقدم لقرائه الازياء
الجديدة للمعاطف الفرو

وهذه المجموعة المختارة من معاطف الفرو البريعة التي
تظهر بها الآن غادات باريس فى محافلها المختلفة قد
اخترناها لك من بين مئات من المعاطف المائلة التي
تلقيناهما من لندن ونيويورك وباريس ، وأظهر ما فيها
أن الفرو الغالب عليها هو الفرو الابيض الذى يحتاج
الى عناية ملحوظة فى لبسه والحفاظه عليه ، والى جانب
ذلك توجد (الكابات) التي تنافس المعاطف الفرو وهى
احدى موضةات هذا الشتاء ، فتخبرى ما يعجبك ،
لتصنعى معطفك على غرارهِ وتنافسى أختك الباريسية
بجمالِك وقوامكِ الساحرين

مادامت مدموغة بماركة

كرستوفل

باريس

فمقد بلغت الذروة في
دقتها وذوقها وجمالها



Christofle

FROM GENERATION TO GENERATION